گولڈن جوبلی ایوارڈ یافتہ

سنتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

جلد اوّل

سنّت اور سائنس کے موضوع پر تحقیقی شاہکار

تحقیق و تصنیف

حکیم محمد طارق محمود چغتائی (گولڈ میڈلسٹ)

ناشر

شعبۂ تحقیق و تصنیف

دارالمطالعہ

بالمقابل جامع مسجد بازار والی
حاصل پور شہر ضلع بہاولپور
(پاکستان)

Scanned with CamScanner

سنتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

سنت اور سائنس کے موضوع پر تحقیقی شاہکار

تحقیق و تصنیف

حکیم محمد طارق محمود چغتائی (گولڈ میڈلسٹ)

ناشر

شعبہ تحقیق و تصنیف

دارالمطالعہ

بالمقابل جامع مسجد بازار والی
حاصل پور شہر ضلع بہاولپور
(پاکستان)

Scanned with CamScanner

جملہ حقوق محفوظ ہیں!

نام کتاب

سُنّتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

تحقیق و تصنیف
حکیم محمد طارق محمود چغتائی
گولڈ میڈلسٹ (0698) 72197-72198
چوک منیر شہید احمد پور شرقیہ ضلع بہاولپور پاکستان

ناشر
شعبہ تحقیق و تصنیف
دارالمطالعہ
بالمقابل جامع مسجد بازار والی حاصلپور شہر پاکستان

صفحات 475
تعداد 1100
سرورق محمد راشد سیال ملتان
پرنٹرز زنگی پرنٹنگ پریس مچھلی مارکیٹ ماہل پور 41448
قیمت 175
اشاعت ششم 1998
کمپوزر: رضوان اللہ خان مسلم کمپیوٹر سنٹر احمد پور شرقیہ

ملنے کے پتے

- دارالمطالعہ بالمقابل جامع مسجد بازار والی حاصل پور شہر ضلع بہاولپور
- شعبہ اشاعت توسیع دارالمطالعہ نزد پرانی ٹینکی حاصل پور منڈی۔
- حکیم طارق محمود چغتائی۔ فارابی دواخانہ احمد پور شرقیہ
- مکتبہ سید احمد شہید 10 الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور
- ادارہ اسلامیات 190 انار کلی لاہور
- سلیمی کاپی ہاؤس حق سٹریٹ اردو بازار لاہور
- سلیمی بکڈپو چوک منیر شہید احمد پور شرقیہ
- محمد منیر اختر (الیکٹریشن) نزد مرکزی جامع مسجد حاصلپور منڈی فون دکان 2993 رہائش 42059
- دارالاشاعت اردو بازار کراچی نمبر 1

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

فہرست

ا	انتساب	
ب	توجہ	الف
ج	اشعار صبح امید	ب
د	سبب تحقیق و تصنیف	1
ھ	اعتراف حقیقت	4
و	کچھ میری زباں میں	7
۱	مسواک اور جدید سائنس	11
۲	وضو	24
۳	نماز دکھوں کا علاج	38
۴	امام کی تلاوت اور جدید سائنس	82
۵	نماز تراویح اور سائنسی انکشافات	85
۶	کھانا	87
۷	خلال	124
۸	پانی۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس	129
۹	آرام۔ سونا۔ نیند	135
۱۰	لباس	145
۱۱	روزہ	162
۱۲	کھجور سے افطار اور جدید سائنس	186

۱۳ حاجت ضروریہ اور جدید سائنس 188
۱۴ احتیاط نبویؐ اور جدید سائنس 215
۱۵ کھانے کی احتیاطیں اور حدید سائنس 217
۱۶ ٹی کھانے سے نع 223
۱۷ چار فائدے اور جدید سائنس 225
۱۸ ناک اور کانوں کے بالوں کی احتیاط 227
۱۹ نگاہوں کی حفاظت اور جدید سائنس 228
۲۰ والدین کی اطاعت اور جدید سائنس 231
۲۱ شراب اور جدید سائنس 244
۲۲ نشہ، صحت، اسلام اور جدید سائنس 253
۲۳ بلوغت کی شادی اور جدید سائنس 263
۲۴ ختنہ 264
۲۵ نظریہ اور جدید سائنس 267
۲۶ لاٹھی کی سنت اور جدید سائنس 269
۲۷ کبھی کبھار ننگے پاؤں چلنے کا حکم 271
۲۸ بیمار کو زیادہ کھانے پر اصرار نہ کرنا 271
۲۹ گالی اور جدید سائنس 273
۳۰ صبح سویرے جلدی کام شروع کرنا 274
۳۱ موروثیت، امراض اور سائنس 278
۳۱ جمائی کو ہاتھ سے روکنا 278
۳۲ کتے کے جھوٹے کو مٹی سے دھونا 279
۳۴ مکھی ڈبونے کی حکمت 280
۳۵ شیو کے نقصانات میڈیکل کی روشنی میں 282
۳۶ شرعی پردہ اور اس کے اخلاقی اثرات 284
۳۷ مرج البحرین کا راز 292
۳۸ چھینک میں الحمد للہ کہنا 297
۳۹ اچھا نام اور سائنس 299
۴۰ زنا ام الامراض 306
۴۱ کلف دار کاٹن اور جدید سائنس 319
۴۲ بریزر کا خطرناک استعمال 320
۴۳ ناخن پالش اور جدید سائنس 324
۴۴ میک اپ اور جدید سائنس 325
۴۵ ایام حیض اور نفاس میں ترک جماع 327
۴۶ جوتے اور موزے جھاڑنا 328
۴۷ توکل اور جدید سائنس 330
۴۸ پیدائش کے وقت بچے کو کھجور چبا کر چٹانا 330
۴۹ خوشبو اور جدید سائنس 331
۵۰ نعلین نبویؐ اور جدید سائنس 333
۵۱ آپؐ کے چلنے کا انداز 340
۵۲ آنکھوں میں سرمہ ڈالنا اور جدید سائنس 345

Scanned with CamScanner

۵۳ عورتوں اور مردوں کے آنسو بہنا	347
۵۴ مونچھیں ترشوانا	347
۵۵ وظائف اور اذکار کے سائنسی اثرات	348
۵۶ روغن زیتون کی مالش اور جدید تحقیق	361
۵۷ انگوٹھی کا پتھر اور جدید سائنس	367
۵۸ تلبینہ اور جدید سائنس	372
۵۹ ماں کا دودھ اور جدید سائنس	376
۶۰ تجارت اور تاجر کا کردار جدید سائنس کی نظر میں	387
۶۱ برے اثرات والی ادویہ سے منع اور جدید سائنس	395
۶۲ حرام چیزوں میں شفا نہیں	396
۶۳ حرام کی سائنسی حیثیت	398
۶۴ ذبح	409
۶۵ مریض کی عیادت اور جدید سائنس	419
۶۶ اسلام اور اصول سادگی	423
۶۷ والبحر المسجور کی عجائبات	425
۶۸ صحابہ کرامؓ کے چھ دشمن اور جدید سائنس	425
۶۹ صحابہ کرامؓ کی چھ خوراکیں اور جدید سائنس	428
۷۰ گائے کا گوشت اور جدید سائنس	429
۷۱ بکری کا دودھ اور جدید سائنس	430
۷۲ حاملہ عورت کے لئے کھجور کی	433
۷۳ شکل میں آئرن کیپسول	
۷۴ ایف آر سی ایس ڈاکٹروں کو خاص تاکید	435
۷۵ غصہ کی تباہی اور جدید سائنس	435
۷۶ تیل اور کنگھی کا استعمال سائنس کی روشنی میں	439
۷۷ برتن نبویؐ اور جدید سائنس	440
۷۸ دودھ کی لسی اور جدید سائنس	446
۷۹ موٹا آٹا اور جدید سائنس	448
۸۰ ناخن کاٹنا سنت نبویؐ بھی علاج بھی	450
۸۱ سنت نبویؐ اور فیملی پلاننگ	451
۸۲ بخار، پانی اور جدید سائنس	452
۸۳ امراض متعدیہ اور جدید سائنس	454
۸۴ اسلام میں پانی کی صفائی اور جدید سائنس	456
۸۵ برتن ڈھانپ کر رکھنا	459
۸۶ مذہبی لوگوں کے امراض	459

Scanned with CamScanner

انتساب

معالج شافی، مفکر عالم، عظیم سائنس دان، عالمی سکالر

حضرت
سُلطان الانبیاء حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم

کے نام **باامید شفاعت روز جزا**

ایک گدائے بے نوا شہنشاہ کونین کے دربار میں اخلاص و عقیدت کی نذر لے کر آیا ہے۔

گر قبول افتد زہے عز و شرف

اور

پیاری امی جان کے حضور جن کی شفقت اور احسانات احاطہ زبان و قلم میں نہیں

توجہ!!!

کتاب پڑھنے سے پہلے

مجھے ضرور پڑھیں!!!

○ دل کی گہرائیوں میں یہ بات ہو کہ

○ میرا مطلوب اور مقصود اتباع سنتؐ ہے نہ کہ اتباع سائنس

○ آخرت کا کامل ثواب اور اجر اتباع سنتؐ میں ہے اتباع سائنس میں نہیں

○ دین تاقیامت مکمل اور سائنس کی ہر تحقیق حرف آخر نہیں

○ اتباع سنتؐ (لقد کان...... الخ) کے تحت ہونی چاہئے۔ کسی دنیوی نفع کے پیش نظر نہیں۔ کیونکہ فیضان سنتؐ کسی سائنس تحقیق و توضیح کی محتاج نہیں

○ سنتؐ سائنس کی محتاج نہیں۔ عقل انسانی فانی۔ حکم الٰہی ابدی

○ ذہن میں یہ بات پختہ ہو کہ سنتؐ پر اس لئے عمل نہیں کر رہا کہ اس کا سائنسی یا دنیوی فائدہ ہے بلکہ صرف اور صرف یہ میرے آقا کی سنتؐ ہے اور بس!

○ چونکہ انسان طبعاً حریص ہے اسلام نے اسے ہر عمل پر نفع دیا ہے اس لئے سنتوں کی سائنسی تحقیق ہوئی ورنہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتیں سائنس کی قطعی محتاج نہیں۔

Scanned with CamScanner

آتی ہے صُبحدم صدا عرش بریں سے
کھویا گیا کس طرح ترا جوہر ادراک
کس طرح ہوا کند ترا نشتر تحقیق
ہوتے نہیں کیوں تجھ سے ستاروں کے جگر چاک
تو ظاہر و باطن کی خلافت کا سزا وار
کیا شعلہ بھی ہوتا ہے غلام خس و خاشاک
مہر و مہ و انجم نہیں محکوم ترے کیوں
کیوں تیری نگاہوں سے لرزتے نہیں افلاک
اب تک ہے رواں گرچہ لہو تیری رگوں میں
نئے گرمی افکار نہ اندیشہ نے باک
روشن تو وہ ہوتی ہے، جہاں بیں نہیں ہوتی
جس آنکھ کے پردوں میں نہیں ہے نگہ پاک

☆○☆

ہر برگ پکارے گا تجھے پیار سے سو بار
دامن مین الجھ کر تجھے روکیں گے بہت خار
دامن کو بچاتا ہوا خاروں سے گزر جا
منزل تیری آگے ہے بہاروں سے گزر جا

سبب تحقیق و تصنیف

بہت عرصہ کی بات ہے میں ایک انجینئرنگ کالج کے پرنسپل سے ملنے گیا۔ دوران گفتگو فرمانے لگے یہ کیسی بات ہے کہ کھانے کے بعد بعض لوگ انگلیاں چاٹنا شروع کر دیتے ہیں حالانکہ اگر کھانا کم ہو تو پھر انگلیاں چاٹنے میں کوئی حرج نہیں لیکن اگر کھانا زیادہ ہو اور پھر بھی انگلیاں چاٹی جائیں تو بڑا معیوب ہے۔

میں نے پرنسپل صاحب سے عرض کیا کہ یہ سنت ہے لیکن انہیں بات سمجھ نہ آئی۔ آخر انہیں انگلیاں چاٹنے کی سائنسی توجیہہ بتائی تو بہت حیران ہوئے۔ فرمانے لگے واقعی مجھے تو علم نہ تھا اب تو میں بھی انگلیاں چاٹوں گا۔

سکاٹ لینڈ کے ایک صاحب میرے شہر میں اپنے رشتہ داروں کے ہاں ملنے آئے ہوئے تھے۔ موصوف مسلمان تھے لیکن اسلام اور اسلام کی بنیادی معلومات سے دور تھے۔ موصوف کے رشتہ داروں نے مجھے کہا کہ آپ روزانہ موصوف کو دین کی ابتدائی باتیں سکھانے کیلئے وقت دیں۔ بہرحال وہ میرے پاس روزانہ آتے اور مجھ سے دین کے ہر عمل کا دنیاوی نفع، کوئی سائنسی وجہ دریافت کرتے اور عاجز اپنی بساط کے مطابق اسے بتاتا اور وہ مطمئن ہو جاتے۔ ان کا کہنا تھا کہ میں نہیں آج ہر یورپی مسلم اور غیر مسلم اس طرح کے سوالات کرتا ہے۔ جب وہ مطمئن ہو جاتا ہے تو اسلام کے قریب آتا ہے۔ حتیٰ کہ مسلمان ہو جاتا ہے۔

میرے ایک دوست نے بتایا کہ انہوں نے بیلجیئم میں ایک صاحب کو اسلام کی دعوت دی۔ وہ مجھ سے وضو کی سائنسی توجیہہ پوچھنے لگے لیکن مجھے علم نہیں تھا۔ وہ فرماتے ہیں کہ میں انہیں وہاں کے ایک عالم کے پاس لے گیا لیکن انہیں بھی اس کا علم نہ تھا۔ حتیٰ کہ ایک صاحب نے انہیں وضو کے متعلق بتایا لیکن مسح کے مطابق نہ بتا سکے۔ میں نے کوشش کی کہ وہ راضی ہو جائے لیکن اس کی تسلی نہ ہوئی۔ کچھ عرصے کے بعد آئے اور کہنے لگے مجھے مسلمان کریں! میں نے پوچھا کیوں؟ کہنے لگے ہم یونیورسٹی میں پڑھ رہے تھے ہمارے پروفیسر نے بتایا کہ اگر گردن کی پشت اور اطراف پر روزانہ دن میں چند بار پانی کے چند قطرے

لگا دیئے جائیں تو ریڑھ کی ہڈی اور حرام مغز کا تمام نظام بالکل درست رہے گا اور حرام مغز کے نقص سے پیدا ہونے والے امراض کبھی نہیں ہونگے۔ تب مجھے فوراً مسح کی قدر و منزلت معلوم ہوئی لہٰذا میں مسلمان ہونا چاہتا ہوں۔ اور وہ مسلمان ہو گیا۔

عاجز کا تعلق زیادہ تر پڑھے لکھے اور مغرب زدہ طبقے کے ساتھ ہے۔ جب بھی ان سے دین اسلام کی کوئی بات ہوئی انہوں نے بے شمار نقص اور اغلاط نکالے لیکن جب ان کے سامنے یہی بات اسلام اور سائنس کے حوالے سے کی گئی تو متاثر ہوئے۔ حتیٰ کہ ان کی زندگی میں اسلام کی نمایاں جھلک دکھائی دی۔

انسان فطری طور پر لالچی واقع ہوا ہے۔ جس طرف نفع نظر آیا فوراً مائل، گھائل اور قائل ہو جاتا ہے۔ اس لئے جب اس انسان کو اسلام کے دنیاوی فائدے بتلائے جاتے ہیں تو واقعی وہ عمل پر آتا ہے۔

اس کتاب کو کمپیوٹر کمپوز کرانے کے لئے ایک صاحب کی خدمت لی گئی چونکہ پہلا باب مسواک تھا۔ جب اس نے مسواک کا باب کمپوز کیا تو میں نے اس کی میز پر مسواک دیکھا۔ کہنے لگا! مجھے اب تک علم نہیں تھا لیکن اب انشاء اللہ کبھی نہیں چھوڑوں گا۔

یہ چند محرکات تھے جنہوں نے میرے ذہن کو اس تحقیق کی طرف مائل کیا اور میں عرصہ دراز تک مسلسل اسی تحقیق میں لگا رہا۔

حتیٰ کہ پیر طریقت حضرت قبلہ مولانا سید عبدالوہاب شاہ صاحب مدظلہ العالی کی معیت میں سفر کے دوران مخلص دوست محمد زاہد راشدی صاحب حاملپوری اور خاص طور پر حضرت مولانا عبداللہ صاحب حاملپوری نے اس تحقیق کو کتابی شکل میں لانے کے بارے میں توجہ دلائی۔ یوں یہ کتاب آپ کے ہاتھوں پہنچنے میں کتنے جاں گداز مراحل سے گزری۔ یہ الگ داستان ہے۔ بہرحال میں ناشرین دارالمطالعہ حاملپور کا تہہ دل سے ممنون ہوں جن کے تعاون سے یہ اوراق پریشاں گلدستہ ورق و قلم کی شکل میں آپ کے مشکور ہاتھوں میں آئے۔

اس جگہ اس بات کا اعادہ بھی ضروری ہے کہ دارالمطالعہ اتنے کم عرصے میں عوام الناس کے لئے جتنے علمی جواہر پارے شائع کر چکا ہے اس کی نظیر چار

دانگ عالم میں بہت کم ملتی ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کے معاونین اور کارکنوں کو دنیا اور آخرت کی سربلندی اور ترقی عطا فرمائے۔ (آمین)

4

اعتراف حقیقت

کتاب سنت نبویؐ اور جدید سائنس آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس کتاب کو لکھنے سے قبل بندہ نے ملک بھر کے تقریباً" ایک سو تیس ماہرین (پروفیسرز' ڈاکٹرز' علماء کرام' سکالرز' ایڈیٹرز) سے رابطہ کیا اور ان سے اس کتاب سے متعلق مواد اور تحقیق مانگی لیکن سب کا ایک ہی جواب تھا کہ اب تک اسلام اور فلسفہ' اسلام اور معراج' اسلام اور طب' اسلام اور نفسیات وغیرہ پر تحقیق ہوئی اور کتب لکھی گئیں لیکن خصوصی طور سنت نبویؐ اور جدید سائنس پر کوئی جامع کتاب سامنے نہیں آئی۔ ہاں کسی اخبار' رسالے یا میگزین میں سنت اور سائنس کے متعلق کبھی کبھی کوئی واقعہ پڑھنے میں آتا ہے یا کسی مصنف نے اپنی کتاب میں سنت اور سائنس کے متعلق تحقیق یا واقعہ لکھ دیا ہو۔

جہاں تک سنت نبویؐ اور جدید سائنس کا تعلق ہے اس موضوع پر شاید یہ کتاب انفرادی حیثیت رکھتی ہے۔

بندہ نے اس کتاب کو لکھتے ہوئے احادیث' حوالہ جات کی خاص احتیاط کی ہے۔

مغربی ماہرین کی کتب سے استفادہ کیا اور پھر ان کی کتب کے حوالہ جات ساتھ تحریر کرنے کی بھرپور کوشش کی ہے۔

ایک موضوع کے لئے بے شمار تحقیق و ریسرچ کے بعد اس بات کو تحریر کیا ہے۔ سنی سنائی اور غیر مصدقہ باتوں کو اس کتاب میں تحریر کرنے سے گریز کیا ہے۔

اس بات کی زیادہ کوشش کی گئی ہے کہ ایک عام پڑھا لکھا شخص بھی اس کتاب سے بھرپور استفادہ کر سکے۔ اس لئے اسلوب' تحریر اور تحقیق کو آسان اور سادہ انداز میں پیش کیا گیا ہے۔

اس بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ مجھے اپنی کم علمی اور ناتجربہ کاری کا بھرپور احساس ہے۔ شاید میں آپ کے معیار پر پورا نہ اتر سکوں لیکن اگر آپ اپنی دونوں آنکھوں میں ایک آنکھ میری تحریر اور دوسری آنکھ میری محنت اور کاوش پر لگائیں تو پھر آپ شاید اس سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ ورنہ "کرنا تنقید میرا موضوع"!!!!

کیونکہ یہ اس موضوع کی طرف پہلا قدم ہے اور انشاء اللہ وقت کی رفتار' تجربہ' تحقیق' مشاہدات اس کو مزید شاندار بنا دیں گے۔

مجھے احساس ہے کہ میری کتاب حرف آخر نہیں اور میری تحقیق مکمل اور جامع نہیں۔ لیکن یہ اس موضوع کی طرف پہلا قدم ہے۔ آیئے دوسرا قدم آپ بڑھائیں۔ لیکن اگر آپ ایسا نہیں کر سکے یا نہیں کر سکتے تو براہ کرم کسی علمی تحقیق کو نشانہ تنقیص نہ بنائیں۔

مجھے احساس ہے کہ میرے ملک میں محنت کرنے والے کم اور تنقید کرنے والے زیادہ ہیں۔ میرا ناقدین سے صرف ایک ہی جواب ہے کہ واقعی آپ کی بات درست ہے تو اس سے کہیں بہتر آپ ہی کر لیں۔ اور بس۔

قارئین سے استدعا

قارئین سے اتنی عرض ضرور کروں گا کہ اگر آپ کہیں کوئی غلطی کمی یا اضافہ چاہتے ہیں تو عاجز کو لکھیں انشاء اللہ آپ کی مخلصانہ کوشش پر عمل ہوگا۔

ایک اہم عرض یہ ہے کہ اس کتاب کی جلد دوئم زیر تحقیق و تصنیف ہے۔ اس میں آپ بھی حصہ لے سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ اگر آپ کی نظر سے سنت اور سائنس کی وضاحت (اخبار' رسالہ' کتاب' آپ کا مشاہدہ یا کسی شخصیت سے سنی ہوئی کوئی مصدقہ بات) گزرے تو ضرور تحریر فرمائیں یا اس کی فوٹو کاپی ارسال فرمائیں۔ بندہ اس کی قیمت ادا کر دے گا۔ امید ہے کہ میری اس استدعا کو نظرانداز نہیں فرمائیں گے۔

آخر میں بندہ ان تمام معاونین اور مخلصین کا ممنون اور شکرگزار ہے جنہوں نے اس کتاب کی اشاعت میں دامے' درمے' سخنے' قدمے میری مدد کی۔ چونکہ ان حضرات نے محض رضائے الٰہی اور اخلاص سے یہ کام کیا اس لئے بعض حضرات نے نام تحریر کرنے سے منع کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ انہیں جزائے خیر عطا

Scanned with CamScanner

فرمائے۔ (آمین)۔

دعاؤں کا محتاج
حکیم محمد طارق محمود چغتائی
چوک منیر شہید
احمد پور شرقیہ۔ ضلع بہاولپور (پاکستان)

نوٹ: توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ساتھ ارسال فرمائیں۔

احسان رب جلیل

کتاب کا چھٹا ایڈیشن آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ صرف دو ماہ کے قلیل عرصے میں یہ کتاب پاکستان اور یورپی ممالک میں ایسی عام ہوئی ہے کہ چشم انسانی حیرت سے کھلی رہ گئی ہیں۔ مزید یہ کہ اس کتاب کے شائع ہونے پر ملک بھر کے بڑے بڑے علماء کرام (ہر مکتبہ فکر کے) مفتیان عظام، پروفیسرز اور ڈاکٹرز نے جن جن الفاظ سے اس کتاب کی تعریف کی ہے ان کو احاطہ تحریر میں لانا مشکل ہے بلکہ عام قارئین نے اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اپنی عملی زندگی میں جو تبدیلیاں کی ہیں بلکہ بقول شخصے کہ کتاب نہیں ایک دھماکہ خیز انقلاب تھا جس کو پڑھتے ہی نگاہ فوراً حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہ کرامؓ اور اہل بیتؓ کی زندگیوں کی طرف جاتی ہے۔ حتیٰ کہ انسان خود بخود عمل کی طرف گامزن ہو جاتا ہے۔ ایک مشہور صحافی مجھے کہنے لگے کہ سرمہ اور مسواک کا انتظام کریں چونکہ آپ نے لکھا ہے اور میں نے پڑھا ہے۔ اب سے قبل ان چیزوں کی حیثیت کا علم نہیں تھا مجھے تو یہ چیزیں ملتی نہیں لہٰذا آپ انتظام کریں۔ ایک نامور سکالر فرمانے لگے کہ کتاب کے پڑھنے کے بعد میں اسلامی زندگی کے بارے میں بے شمار اشکالات سے نکل کر عمل کی زندگی کی طرف بڑھ رہا ہوں۔ ایک پروفیسر صاحب فرمانے لگے کہ جب سے میں نے یہ کتاب پڑھی ہے میں نے معمول بنا لیا ہے کہ طلباء کو روزانہ پانچ منٹ اس کتاب کے حوالے سے لیکچر دیتا ہوں اور اس کے ہوشربا نئی نسل میں محسوس کر رہا ہوں۔ اس کتاب کو عمل کی نیت سے پڑھیں اور پڑھ کر عمل کے لئے دعا کریں۔ مزید کمترین طارق کے لئے بھی عمل اور اخلاص کی دعا ضرور کریں کیونکہ میں آپ سب سے زیادہ محتاج ہوں۔

کچھ میری زبان میں

الحمدللہ مقام مسرت ہے کہ اس وقت دارالمطالعہ کی یہ چوتھی اشاعت آپکے ہاتھوں میں ہے اس سے قبل (منزل، رسول اللہ علیہ وسلم پر درود و سلام، قرآن و حدیث کے انمول خزانے) قارئین و ناظرین تک پہنچ چکے ہیں۔ دارالمطالعہ کی اساس و بنیاد دینی دعوت کے بنیادی اصول "کلم الناس علی قدر عقولھم" (یعنی لوگوں سے ان کی عقلی اور فکری معیار کے لحاظ سے گفتگو کرو) کو پیش نظر رکھتے ہوئے عالم با عمل مولانا محمد عبداللہ صاحب اور ان کے مخلص احباب نے مئی 1993ء میں رکھی۔ ادارہ کی سرپرستی کیلئے شیخ وقت، مبلغ اسلام حضرت مولانا سید عبدالوہاب شاہ بخاری مدظلہ کو اللہ تعالیٰ نے مئی ہی میں بروقت بھیج دیا دارالمطالعہ کا عظیم مقصد مسلمان مرد و خواتین، بالخصوص نوجوانوں میں دینی مطالعہ، اسلامی اقدار کا احیاء اعمال کی رغبت، عقائد اسلام کی پختگی، اسلامی تاریخ سے روشناسی، اکابرین امت مشاہیر اسلام سے عقیدت و محبت، معاشرتی سماجی برائیوں کا خاتمہ جہالت و ناخواندگی کے خلاف جہاد بالخصوص دینی تعلیم کا شوق بیدار کرنا، نسل نوخیز کو ہر اعتبار سے فکر آخرت اسلامی رنگ میں رنگنا یہ ہمارے عزائم ہیں۔ ابتدائی سطح پر اسے ایک دینی لائبریری کے انداز میں متعارف کرایا گیا الحمدللہ اس کے مفید و مثبت اثرات و ثمرات شہر و مضافات و دیگر اضلاع تک ظاہر ہوئے اور اللہ تعالیٰ کی خاص عنایت سے تعداد کتب میں بھی توقع سے بڑھ کر اضافہ ہوا اور ہو رہا ہے۔

دارالمطالعہ تفسیر، حدیث، فقہ، تاریخ، و دیگر اخلاقیات پر مشتمل کتب ہر مکتبہ فکر میں بلا اجرت و معاوضہ اپنے مسلمان بھائیوں، بہنوں کے مطالعہ کے لئے فراہم کرتا ہے۔ خواتین میں پردہ کی عظمت کو اجاگر کرتے ہوئے خواتین کے توسط سے ہی کتب کا اجراء کیا جاتا ہے جس سے پڑھی لکھی خواتین مردوں سے کہیں زیادہ استفادہ کر رہی ہیں (والحمد علی ذلک)

دارالمطالعہ تعمیری انداز میں عصر حاضر کے جدید تقاضوں کی رعایت رکھتے ہوئے خالصتاً" اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم اور معاونین کے اخلاص کی بدولت بحمداللہ یوم تاسیس سے تاحال اپنی منزل کی جانب رواں دواں ہے الحمدللہ راقم الحروف بھی ادارہ کا ادنیٰ خادم و کارکن ہے۔ دارالمطالعہ سے منسلک احباب کی اولین و آخرین فکر و نظریہ ہے جو حدیث مقدسہ میں ہے کہ جو شخص دین کو سیکھنے اور جاننے کی اس لئے کوشش کرے کہ اس کے ذریعے وہ اسلام کو زندہ کرے (یعنی دوسروں میں اس کو پھیلائے اور لوگوں کو اس کے مطابق چلائے) اور اسی اثنا میں اس کو موت آجائے تو آخرت میں وہ پیغمبروں کے اس قدر قریب ہوگا کہ اس کے اور پیغمبروں کے درمیان صرف ایک درجہ کا فرق ہوگا (حدیث مبارکہ) دارالمطالعہ کی حدود و فیوض کہاں تک پہنچیں! اس کا اندازہ تو ارباب علم و نظر ہی کرسکتے ہیں ہر آن ہر لحظہ ہماری دلی آرزو ہے کہ اسلام کے پاکیزہ افکار و خیالات پوری دنیا میں پہنچیں اور انشاءاللہ پہنچیں گے۔ شعبہ نشر و اشاعت ہو یا اجراء کتب و دیگر شعبہ جات میں ترقی اس میں اصلی بانی احباب و منتظمین کا اخلاص ہے۔

میرے حضرت شیخ (انجنیئر حضرت حافظ ذوالفقار احمد نقشبندی دامت برکاتہم) کے تربیت یافتہ و خلیفہ مجاز حضرت مولانا سید عبدالوہاب شاہ بخاری مدظلہ اپنے دینی اجتماعات اور حلقہ احباب میں دارالمطالعہ کا نہ صرف تعارف کرواتے ہیں بلکہ متعدد بار آپ ایک ورکر کی طرح دور دراز سے دارالمطالعہ کے لئے کتب بھی سر پر اٹھا کر لاتے ہیں اور عملاً" تعاون فرماتے ہیں اسی طرح بانی موصوف (استاد مکرم مولانا محمد عبداللہ صاحب) کا تو یہ حال ہے کہ پچھلے ہی رمضان المبارک میں بندہ کی جب مصروفیت دیکھی تو فرمانے لگے کہ دارالمطالعہ کے جھاڑو دینے کی خدمت میرے سپرد کرو۔

جب دارالمطالعہ کے بانی مبانی و سرپرست حضرات کے اخلاص کا یہ عالم ہو تو انشاءاللہ پھر ترقی دارالمطالعہ کا مقدر ہے۔ (اللھم زد فزد)

ایک مدت سے ہمارا ذہن نارسا اس سوچ کو اپنے قلب و نظر میں سمیٹے

ہوئے تھا کہ مغربی تہذیب و تمدن جس کے سائے بڑی تیزی سے ہماری اسلامی تہذیب و تمدن پر چھا رہے ہیں جس سے بالخصوص نوجوان طبقہ از حد متاثر ہو کر اغیار کی راہ پر چل نکلا ہے اور تہذیب مغرب کا مناد 'ورکر بن گیا ہے۔

مانگتے پھرتے ہیں اغیار سے مٹی کے چراغ
اپنے خورشید پہ پھیلا دیئے سائے ہم نے

اسلام دنیا کے دوسرے مذاہب کے طرح کوئی (وقتی) یا عارضی دین نہیں بلکہ قیامت تک باقی و برقرار رہنے والا ایک زندہ اور لازوال دین ہے اسی فکر اور کڑھن کو سمجھنے کیلئے شیخ الاسلام حافظ ابن تیمیہؒ کے اس قول نے مزید طاقت بخشی کہ انسانی طبعیتیں ہمیشہ کسی چیز سے اسی وقت دست بردار ہوتی ہیں جب ان کو اس کا بدل ملتا ہو۔ انسان فطرتاً" کچھ کرنے کیلئے پیدا ہوا ہے اور اس کی فطرت تقاضا عمل اور مشغولیت ہے ایک لائن اور پروگرام دینے کے لئے ایک سلیم الطبع ادیب و محقق کی ضرورت تھی جو نوجوانوں کے سامنے صالح افکار و نظریات پیش کرے۔ اس کے لئے دارالمطالعہ کے منتظمین نے محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی کا انتخاب کیا موصوف محقق العصر' تواضع' تقویٰ اور اتباع سنت میں سلف صالحین کا نمونہ ہیں' خوش ذوق' خوش پوش' اور خوش گفتار انسان' محفل آراء شخصیت' ایک مخلص دوست خدمت انسانیت کے علمبردار' علم و ادب سے گہرا تعلق و لگاؤ رکھنے والے اور سچ تو یہ ہے کہ وہ بو علی سینا کے معنوی فرزند ہیں۔ عصر حاضر میں نوجوان طبقہ کے مچلتے جذبات کے ترجمان ہیں اور ان کی آنکھوں کے تارہ (آئیڈیل) ہیں۔ سو یہ کام انہوں نے اس کتاب کی شکل میں سرانجام دیا۔

آخر میں ہم اپنے دیرینہ کرم فرما اور محسن جناب عبداللطیف بھٹی' چوہدری تنویر حسین گل صاحب (زنگی پرنٹنگ پریس) کے بے حد شکرگزار ہیں اگر ان کی محنت شاقہ اور توجہ کتاب کی اشاعت میں شامل نہ ہوتی تو شاید کتاب اتنی جلد زیور طبع سے مزین و آراستہ ہو کر منظر عام پر نہ آتی۔ موصوف دارالمطالعہ کے اشاعتی پروگرام کے آغاز سے تاحال دارالمطالعہ کے ساتھ بے پناہ تعاون کر رہے ہیں اللہ

Scanned with CamScanner

تعالیٰ ان کے علم و عمل میں خیر و برکت عطا فرماویں اور ان سے اپنے دین کی خدمت لیں ۔اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہماری اس حقیری خدمت کو قبول فرما کر اپنے بندوں کو اس کے ذریعے فائدہ پہنچائے اور ہمیں دولت اخلاص عطا فرمائیں اور اسی کتاب کی اشاعت کو ہمارے لئے ذخیرہ آخرت بنائیں آمین (ثم آمین یا الہ العالمین بحرمتہ سید المرسلین صلی اللہ علیہ و سلم)

دعاؤں کا خواستگار
محمد زاہد راشدی
26 جون 1996ء
دارالمطالعہ بالمقابل جامع مسجد بازار والی
حاصل پور شہر ضلع بہاولپور

الحمدللہ

اللہ رب العزت کی عنایت سے چھٹا ایڈیشن آپکے ہاتھوں میں ہے۔ پہلا ایڈیشن اگست 1996ء میں ہی منظر عام پر آیا اکتوبر 1996ء میں اختتام پذیر ہے (انشاء اللہ)

اللہ رب العزت نے جس طرح اس کتاب کو بغیر دنیوی اسباب و ملامت کے اتنے کم عرصہ میں اس قدر مقبولیت بخشی وہ اپنی مثال آپ ہے۔

بہرحال مصنف و محقق حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب کا اس والہانہ جذبہ کو جو انہیں سنت نبوی ﷺ سے ہے بارہا مجالس میں اس انداز میں اظہار فرماتے دیکھا گیا کہ محبت رسول ﷺ میں موضوع کتاب پر انکی آنکھیں پرنم ہو جاتی ہیں۔ دارالمطالعہ سے وابستہ اکابرین مبلغ اسلام حضرت مولانا سید عبدالوہاب شاہ صاحب بخاری مدظلہ کی دعاؤں کو مخدوم مکرم مولانا محمد عبداللہ مدظلہ کے اخلاص کو اور بھائی منیر احمد اختر صاحب کی محنت کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا مذکورہ حضرات اس جذبہ و نیت سے کتاب کی اشاعت میں محرک ہیں۔

جملہ معاونین اس سعی مشکور کے بدلے روز محشر اللہ تعالیٰ سے اپنے محبوب ﷺ کی شفاعت کے امیدوار ہیں۔

دعاؤں کا طالب۔ محمد زاہد راشدی

25 مئی 1998ء - دارالمطالعہ حاصلپور شہر (بہاولپور) پاکستان

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مسواک اور جدید سائنس
(MISWAK AND MODERN SCIENCE)

فطرت کبھی بھی انسان کے برعکس نہیں یہ بھٹکا ہوا انسان جب ہر طرف سے دنیا کی عیاشیوں میں پھرتا پھراتا واپس فطرت (NATURE) کی طرف آتا ہے تو یہ پھر اسے وہی لطف اور فائدہ دیتی ہے ۔ جسے چھوڑ کر چمکنے والے دھوکے کی طرف بھاگا تھا۔ بالکل یہی کیفیت مسواک کی ہے یہ ازل سے ابد تک صحت انسانی کیلئے ممد و معاون رہا تھا اور رہے گا۔

جب سے ہم نے اس نعمت کو ہاتھ سے جانے دیا ہے اسوقت سے اب تک لوگ مسلسل پریشان ہو رہے ہیں ہزاروں روپے برباد کرنے کے بعد بھی صحت جسمانی کے اصل مبداء اور مرکز کی طرف رجوع نہیں کرتے۔

بلکہ ایک صاحب عقل نے بڑی حکیمانہ اور پرلطف بات کہی ہے کہ جب سے ہم نے مسواک چھوڑا ہے اس دن سے ڈینٹل سرجن (DENTAL SURGEON) کی ابتداء ہوئی ہے۔

آیئے ہم دیکھتے ہیں کہ سنّت عین فطرت ہے؟ کیا یہ سنّت ہماری ترقی میں رکاوٹ ہے یا عروج؟ یہ سنّت ہمیں پتھر کے زمانے کے طرف لے جاتی ہے؟ یا سائنس سے قریب کرتی ہے؟

فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے غور سے پڑھیں اور فیصلہ کریں !!!!

رات اور مسواک
(MISWAK AND NIGHT)

حضوراقدس صلی اللہ علیہ وسلم رات کو اٹھ کر مسواک کرتے تھے۔(زادالمعاد)

حضوراقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معمولات میں تھا کہ آپ رات سوتے وقت مسواک کرتے تھے۔ بحوالہ۔ زادالمعاد۔ معمولات نبوی۔ اسوہ رسول

قبلہ انجنیئر نقشبندی اپنے مواعظ میں فرماتے ہیں کہ!

"واشنگٹن (امریکہ) کا ڈاکٹر مجھے کہنے لگا کہ سوتے ہوئے بھی مسواک کرکے سویا کریں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ وہ کہنے لگا کہ اس لیے آج کی ریسرچ یہ ہے کہ انسان جو کھانا کھاتا ہے چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔

کہنے لگا کہ (MAXIMUM) جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ سونے کے وقت ہوتے ہیں میں نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا اسکی وجہ یہ ہے کہ جب انسان سوجاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہوجاتا ہے اور بند منہ کے اندر اسکا (WORK) یعنی کام آسان ہوجاتا ہے یوں نہ تو منہ متحرک ہوتا ہے اور پلازما (PLAZMA) اپنا پورا کام کررہا ہے۔

کہنے لگا کہ آپ دیکھیں گے کہ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے کبھی زبان چل رہی ہے کبھی کھا رہا ہے کبھی پی رہا ہے دن کے وقت حرکت کرنے کی وجہ سے پلازمے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے۔ تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لیے دانت زیادہ خراب رات کے وقت ہوتے ہیں۔

پھر کہنے لگا کہ صبح ٹوتھ پیسٹ کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں۔

میں نے الحمدللہ پڑھی کہ ہمارے نبی صلی علیہ وسلم کی سنت ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے ہیں اور بغیر مسواک کے وضو نہیں فرماتے تھے جب بھی انسان کھانا کھا کر وضو کرے گا مسواک کرے گا اور نقصان سے بچے گا کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کھانے سے قبل ہاتھ دھوتے تھے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے اور آج لوگ کھانا کھا کر اسی طرح اٹھ کر چلے جاتے ہیں حالانکہ ان کے منہ کے اندر میٹھا کھایا ہے تو میٹھے کے اثرات ہیں اور کافی دیر تک رہتے ہیں اور اگر اسی وقت کلی کرنے کی عادت پڑجائے تو کتنا فائدہ ہوجائے اور پھر دن میں پانچ دفعہ وضو کررہا ہے اور پھر مستقل منہ صاف ہورہا ہے اور پانچ دفعہ پھر انسان کا یہ الیکٹرونک سسٹم (ELECTRONIC SYSTEM) صاف ہورہا ہے یہ ہاتھ پاؤں وغیرہ صاف ہورہے ہیں"۔

نماز سے قبل مسواک
(MISWAK BEFORE NAMAZE (PRAYER)

☆دراصل عظیم الشّان رب کی حمد بیان کرنا ہے منہ کا صاف ہونا ضروری ہے۔

☆ اگر کھانا کھایا ہے اور مسواک کیئے بغیر نماز کا وضو کرکے نماز پڑھی ہے تو خوراک کے ذرات زبان میں اٹکتے رہیں گے اور نماز کے خشوع وخضوع میں فرق پڑے گا۔

☆نمازی نے نماز میں کھڑا ہونا ہے اگر منہ میں سے بدبو نکلی تو لوگ نفرت کریں گے اور نمازیوں کو تکلیف پہنچے گی لہٰذا مسواک سے منہ کی بدبو ختم ہوتی ہے۔

☆مسواک کرنے سے منہ کے اندر ایسی لہریں (RAYS) پیدا ہوجاتی ہیں جس سے تلاوت۔ تسبیح اور حمد الٰہی میں مزہ اور آسانی ہوتی ہے۔

☆نماز ایک خالق لایزال اور مولائے عظیم کے سامنے حاضری ہے اور اگر میرا منہ پاک نہ ہوا تو اللہ تعالی کے سامنے شرمندگی ہوگی۔

مسواک۔ڈاکٹر اور سوئٹزرلینڈ

دلبر منصور صاحب ایک تاجر اور بہت مخلص آدمی ہیں بندہ سے فرمانے لگے کہ میں سوئٹزرلینڈ میں تھا ایک نومسلم سے ملاقات ہوئی میں نے اس نومسلم کو مسواک (پیلو کی) تحفہ دیا اس نے مسواک لے کر اس کو آنکھوں سے لگایا تو اسکی آنکھوں میں آنسو آگئے اور پھر اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں ایک بالکل چھوٹا تقریباً دو انچ سے کم ایک مسواک لپٹا ہوا تھا کہنے لگا کہ میں جب مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ ہدیہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا اب یہی ٹکڑا باقی بچا ہے تو آپ نے میرے ساتھ احسان کیا ہے۔

پھر اس نے اپنا واقعہ سنایا کہ مجھے تکلیف تھی اور میرے دانت اور مسوڑھے ایسی مرض میں مبتلا تھے جسکا علاج وہاں کے سپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس کم تھا میں نے یہ مسواک استعمال کرنا شروع کردی کچھ عرصہ کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے

Scanned with CamScanner

گیاتوڈاکٹرحیران رہ گیا۔اور پوچھاکہ آپ نے کونسی ایسی دوااستعمال کی ہے جسکی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہوگئی ہے تو میں نے کہاصرف آپ کی دوائی استعمال کی ہیں کہنے لگاہرگزنہیں میری دوائی سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہوسکتی آپ سوچیں توجب میں نے ذہن پرزوردیاتوفوراً خیال آیاکہ میں مسلمان ہوں اور میں مسواک استعمال کررہاہوں اور جب میں نے مسواک دکھایاتو ڈاکٹربہت حیران ہوااور نئی تحقیق میں پڑگیا۔

مسواک اورگرونانک

گرونانک کے متعلق مشہورہے کہ وہ مسواک ہاتھ میں رکھتے تھے اوردانتوں کومسواک کرتے رہتے تھے۔اور فرماتے تھے۔یایہ لکڑی لے لویاپھربیماری لے لو کتنی گہری بات ہے کہ مسواک لے لوتو امراض ختم ورنہ امراض سے واسطہ پڑنا ایک ضروری بات ہے۔

مسواک اورمنہ کی بدبو

ایک صاحب منہ کی بدبو کیلئے اعلیٰ قسم کی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرچکے تھے ادویات منجن اور طرح طرح کی دافع تعفن ادویہ (MEDICINE ANTISEPTIC)استعمال کیں۔ مشورہ کیاتو پیلوکامسواک استعمال کرنے کامشورہ دیااورساتھ ہی یہ احتیاط بتائی کہ روزانہ مسواک کے ریشے نئے ہوں یعنی روزانہ ان ریشوں کوکاٹتے رہیں اور نئے ریشے استعمال کرتے رہیں(یہ آدمی کے لیئے ضروری ہے ورنہ مسواک کے فوائدمطلوبہ سے محرومی ہوگی)کچھ تھوڑے عرصے کے بعدوہ تندرست ہوگیا۔

دل کی جھلیوں میں پیپ اور مسواک

حکیم ایس ایم اقبال اخبارجہاں میں لکھتے ہیں کہ میرے پاس ایک مریض آیا جس کے دل کی جھلیوں میں پیپ بھری ہوئی تھی اوردل کاعلاج کرتے رہے افاقہ نہ ہواآخردل کاآپریشن کرکے پیپ نکال لی گئی ہے کچھ عرصے کے بعدپھرپیپ بھر گئی تھک ہارکرمیرے پاس آئے تومیں نے تشخیص کی تو پتہ چلاکہ اس کے مسوڑے خراب ہیں اوران میں پیپ پڑی ہوئی ہے۔اوروہ پیپ دل کو نقصان پہنچارہی ہے اس تشخیص کو ڈاکٹروں نے بھی تسلیم کیاہے۔

اب اسکاپہلاعلاج دانتوں اورمسوڑھوں کاکیاگیاکھانے کیلئے کچھ ادویہ اور پیلو کامسواک استعمال کرنے کیلئے دیاگیابہت جلد مریض نے افاقہ محسوس کیا۔

دانتوں کے امراض اوردس ہزاردرہم

عرب ملک سے ایک مریض نے لکھاکہ دانتوں کے ایک دیرینہ مرض میں مبتلا ہوں اور اس علاج پراب تک 10ہزاردرہم لگاچکاہوں لیکن افاقہ ندارد خط میں جواب دیاکہ آپ مسواک صرف پیلوکااستعمال کریں اور دوماہ مستقل دن میں 5دفعہ نمازوں میں اورایک دفعہ تہجدمیں کسی قسم کی دوائی استعمال نہ کریں الحمدللہ مریض حیرت انگیزطریقے سے تندرست ہوگیا۔لیکن مسواک تازہ ہو۔

منہ کاذائقہ اورمسواک

ایک صاحب منہ کے ذائقے کی لذت سے محروم تھے بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہواحتی کہ کسی نے بتایاکہ آپ زبان پرجونکیں لگوائیں اپنے زبان کو جونکوں کے ذریعے زخمی کیالیکن فائدہ پھربھی نہ ہوااسکومشورہ دیاکہ آپ بالکل تازہ مسواک(پیلو)استعمال کریں ایک ماہ کے بعد پھرتائیں مریض کاکہناہے کہ یہ ایک روپے کی مسواک ہزاروں کی ادویات پربھاری ہے اوراس کاذائقہ واپس آگیا۔

Scanned with CamScanner

مسواک اور گلے

ٹانسلز (TONSILS) کے مریضوں کو جب مسواک باقاعدہ استعمال کرایا گیا تو ایسے مریض بہت جلد صحت یاب ہوئے۔

ایک صاحب گلے کے غدود بڑھنے سے پریشان تھے ان کو شربت توت اور مسواک استعمال کرایا گیا۔ یعنی شربت توت پینے کیلئے اور مسواک بالکل تازہ استعمال کرائی گئی اور مسواک کے ٹکڑے کرکے اسکو پانی میں ابال کراس کے غرارے کرائے گئے مریض نے فوری افاقہ محسوس کیا۔

ایک عجیب کیس
(A STRANGE CASE)

ایک مریض کا المیہ یہ تھا کہ اس کی گردن میں درد گلے میں درد اور سوجن آہستہ آہستہ آواز میں کمی اور پھر دماغی یاداشت میں کمی سر کا چکرانا وغیرہ امراض میں مبتلا تھا برین سپیشلسٹ (BRAIN SPECIALEST) اور عام جنرل فزیشن (GENRALPHYSICIAN) کے بہت علاج کرائے لیکن حالت سابقہ اس کے علاج کیلئے مسواک کاٹ کراس کو ابال کر اسکے غرارے کرائے گئے۔ مسواک مستقل استعمال کرنے کا کہا گیا اور بیرونی طور پر گردن کے سامنے یعنی ٹھوڑی کے نیچے ابھار پر ادویات کا لیپ کرایا گیا افاقہ بہت ہوا۔

دراصل اسکی تشخیص یہی کی کہ اسکے تھائی رائیڈ گلینڈ متاثر (INFECTED) ہیں جس کی وجہ سے اس کا تمام جسم متاثر ہوا اب ان کا علاج کیا گیا مریض تندرست ہو گیا۔

مسواک اور منہ کے چھالے

بعض منہ کے چھالے گرمی کی وجہ سے اور تیزابیت کی وجہ سے ہوتے ہیں اور انمیں ایک قسم ایسی بھی ہے جس میں خاص قسم کا جراثیم پھیل جاتا ہے اور اس کے لیے تازہ مسواک کو منہ میں ملیں اور اسکے لعاب کو منہ میں حاصل کرکے منہ کے اندر خوب ملیں۔ اس ترکیب سے کئی مریض تندرست ہوگئے۔

مسواک اور دانتوں کی پیلاہٹ

اکثر لوگ شکایت کرتے ہیں کہ دانت پیلے ہیں اور دانتوں سے سفیدی کا استر اترجاتا ہے ورنہ مسواک کے نئے نئے ریشے دانتوں کی پیلاہٹ کیلئے مفید تر ہیں۔

مسواک اور جراثیم
(MISWAK AND GERMS)

مسواک دافع تعفن ہے (ANTI-SEPTIC) جب بھی اسکو منہ میں استعمال کیا جائے گا تو یہ اندر کے جراثیم قتل کردیتا ہے جس سے نمازی بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض جراثیم صرف اور صرف مسواک کے اندر انٹی سپٹک مواد ہی کی وجہ سے مرتے ہیں۔

مسواک اور دماغ
(MISWAK AND BRAIN)

حضرت علی کرم اللہ وجہ کا قول ہے کہ مسواک سے دماغ تیز ہوتا ہے۔ دراصل مسواک کے اندر فاسفورس ہوتا ہے (PHOSPHORUS) تحقیقات کے

Scanned with CamScanner

مطابق جس زمین میں کیلشیم اورفاسفورس کی زیادتی ہوگی وہاں پیلوکادرخت زیادہ پایاجائے گااس لئے چونکہ قبرستان کی مٹی میں کیلشیم اورفاسفورس انسانی ہڈیوں کے گلنے کی وجہ سے زیادہ ہوتاہے یہی وجہ ہے کہ یہاں پیلوکادرخت بھی زیادہ ہوتاہے اوردانتوں کیلئے کیلشیم اورفاسفورس اہم غذا ہے اورخاص طورپرپیلوکی جڑمیں یہ اجزاء عام ہوتے ہیں مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر پیلو کی مسواک کو تازہ اورنرم حالت میں چبایاجائے تواس کے اندرسے ایک تلخ اورتیزمادہ نکلتاہے یہی مادہ مسواک کے اندر جراثیموں کی نشوونماکوروکتاہے اوردانتوں کو امراض سے بچاتاہے اس لیے یہ بات اہم ہے کہ پیلو کے مسواک کے ریشے توڑتے یاکاٹتے رہیں تاکہ نئے ریشے استعمال ہوں اورانکا تلخ مادہ صحت کیلئے قابل استعمال رہے۔

کنیر۔کیکر۔نیم

کیکریانیم ان دوکے فوائداور محاسن سے کون واقف نہیں لیکن احقریہاں کنیر کی مسواک کاتذکرہ کرے گایعنی کنیردو قسم کی ہوتی ہے سرخ پھولوں والی اور سیفد پھولوں والی دونوں عام طورپرپارکوں اور باغوں میں عام پائی جاتی ہے باغ کے مالیوں سے معلومات کرنے سے اِنکے مسواک توڑے جاسکتے ہیں۔

ایک صاحب نے دس ہزاردرہم اپنے دانتوں کے علاج کیلئے صرف کیئے صاحب موصوف عرب ملک سے تعلق رکھتے ہیں آخرکارجب اسکو کنیراور پیلوکی مسواک استعمال کرائی گئی توموصوف بالکل تندرست ہوگئے اطباء کرام اور خوداحقرعرصہ دراز سے پائیوریا کے مریضوں کو کنیرکی مسواک استعمال کرارہاہے اورلاعلاج مریض اس سے صحت یاب ہوچکے۔

مسواک کو پہلے پانی کے گلاس میں بھگورکھیں پھراسکوچباچباکر ریشہ دار کریں اور دانتوں پراوپر سے نیچے اورنیچے سے اوپر مسواک کریں۔

کنیرکی مسواک اگرچہ زہریلی ہوتی ہے لیکن دانتوں کے امراض کیلئے بہت مفید ہے اس کے اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جودانتوں کومضبوط چمک داراورپائیوریا جیسے مہلک امراض کی روک تھام کیلئے اکسیراعظم ہیں۔

دانت اور دماغ

ناصاف گندے اور پیپ زدہ دانت دماغی امراض کاباعث بنتے ہیں ان میں نفسیاتی امراض مثلاً جنوں خبط اور دیگر مہلک امراض شامل ہیں ایک صاحب کی بیوی کو دماغی عارضہ تھا پیچیدہ ٹیسٹوں کے بعد معلوم ہوکہ دماغ کے پردے میں پیپ پڑچکی ہے اور مریضہ عرصہ دراز سے ماخورہ یاپائیوریا میں مبتلا تھی اور وہی پیپ اس مرض کاباعث بن گئی اسطرح پیپ کے اثرات غدہ نخامیہ یا پیچوٹری گلینڈ پر مہلک ہوتے ہیں۔

دانت اور کان

بعض ایسے مریضوں پر اطباء کے مشاہدات میں کہ جن کے کانوں میں ورم پیپ سرخی اور درد کی کیفیت پائی جاتی تھی بہت علاج کرائے لیکن بالکل افاقہ نہ ہوا تحقیق و تشخیص پر معلوم ہواکہ مریض کے مسوڑھوں میں پیپ پڑچکی ہے جب مریض کے مسوڑھوں کاعلاج کیاگیاتومریض بالکل ٹھیک ہوگیا۔

دانت اور بصارت

دانتوں کے امراض کابصارت اورامراض چشم سے گہرا تعلق ہے دانتوں کی پیپ یادانتوں کے خلاؤں میں جب خوراک کے ذرات پھنس کر متعفن ہوجائیں جس کی وجہ سے آنکھیں امراض وعلل میں مبتلا ہوجاتی ہیں توضعف بصارت، اندھاپن پیداہوجاتاہے آج کل ضعف بصارت کی جہاں اور وجوہات ہیں ان میں ایک بڑی وجہ دانتوں کی طرف سے غفلت ہے اگر دانتوں کو صاف کیابھی جاتاہے توبرش سے کیابرش دانتوں کیلئے مفید ہے؟یامضر اسکی وضاحت آگے بیان کریں گے

دانت اور معدہ

ماہرین کے تمام تر تجربے اور تحقیق کے مطابق اسّی فیصد امراض معدہ دانتوں کے نقص اور امراض کی وجہ سے ہوتے ہیں کیونکہ معدے کی بیماریاں آج کے دور کی علامت بن کر رہ گئی ہیں لیکن جب مسوڑھوں کی پیپ غذا کے ساتھ یا بغیر غذا کے لعاب دھن کے ساتھ ملکر معدے میں جاتی ہے تو یہی پیپ سبب مرض بنتی ہے اور تمام پاکیزہ غذا کو غلیظ اور متعفن بنادیتی ہے معدے اور جگر کے امراض کے علاج سے پہلے دانتوں کی صحت کا خاص خیال کیاجائے اسطرح امراض معدہ کا فوری اور مستقل علاج ممکن ہے۔

دانت اور معاشرہ

انسان جب کسی مجلس میں شریک گفتگو ہوتا ہے یا سواری میں ہم نشست ہوتا ہے خاص طور پر جہاز کی سواری میں تو اس کی سانس سے بدبو محسوس ہوتی ہے اور ساتھ بیٹھنے والے کی شامت آجاتی ہے اسطرح اگر ان صاحب کو کھانسی شروع ہوجائے تو پھر تمام فضا معطر ہو کر رہ جاتی ہے اس مرض کا علاج کرتے وقت سب سے پہلے دانتوں کو ملحوظ رکھاجائے کیونکہ اکثر بدبو کی وجہ دانت ہوتے ہیں ورنہ معدے کا علاج کیاجائے۔

الغرض صحت اور تندرستی کیلئے دانتوں کی تندرستی اور حفاظت اشد ضروری ہے کیونکہ کامیاب زندگی صحت مند زندگی ہے اور وہ زندگی کبھی کامیاب نہیں ہوسکتی جس میں حفظان صحت کے اصولوں سے بغاوت ہو۔

برش اور مسواک میں فرق

ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ دانتوں کی صفائی اور حفاظت کیلئے برش ضروری ہے یا مسواک ہم پہلے برش کے محاسن یا مضرات پر بحث کرتے ہیں

برش

ماہرین جراثیم کی برسہابرس کی تحقیق کے بعد یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ جس برش کو ایک دفعہ استعمال کیاجائے اس کا استعمال صحت اور تندرستی کیلئے اسوقت مضر ہے جب اسکو دوبارہ استعمال کیاجائے کیونکہ اس کے اندر جراثیموں کی تہہ جم جاتی ہے اگر اسکو پانی سے صاف کیا بھی جائے تو جراثیم مصروفِ نشوونما رہتے ہیں دوسری بات برش دانتوں کے اوپر چمکیلی اور سفید تہہ کو اتار دیتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہوجاتا ہے اور دانت کو آہستہ آہستہ مسوڑوں کی جگہ چھوڑتے جاتے ہیں اس غذا کے ذرّات خلاؤں میں پھنس کر مسوڑوں اور دانتوں کیلئے نقصان کا باعث بنتے ہیں۔

مسواک

ہر اس لکڑی کا مسواک دانتوں کیلئے موزوں ہوتا ہے جس کے ریشے نرم ہوں اور دانتوں کے درمیان خلاؤں کو زیادہ نہ کریں اور مسوڑوں کو زخمی نہ کریں لیکن ان میں سب سے زیادہ اہم تین قسم کی لکڑی کے مسواک ہیں

1۔ پیلو کا مسواک
2۔ کیکر کا مسواک
3۔ نیم یا کیکر کا مسواک

پیلو کا مسواک

مسواک سنت نبوی ہے دراصل ہر نماز سے پہلے اس کا استعمال دین اسلام میں لازم سنت نبوی کا ہے اگر اس کے اثرات اور فوائد کو دیکھاجائے تو اس کے ریشے نرم ہوتے ہیں اور اس کے اندر کیلشیم اور فاسفورس پایاجاتا ہے پنجاب کے علاقوں میں یہ درخت اکثر شور اور کلر زدہ اور ویران علاقوں میں پایاجاتا ہے اور ماہرین ارضیات کی

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ دماغ کی خوراک اور معاون جہاں اور بہت سی چیزیں ہیں وہاں فاسفورس بھی ہے اور یہ فاسفورس لعاب اور مساموں کے ذریعے تک پہنچتا ہے۔ اس لیے دماغ طاقت ور اور قوی ہوتا ہے۔

دائمی نزلہ اور مسواک

دائمی نزلہ کے وہ مریض جن کا بلغم رکا ہوا ہوتا ہے جب وہ مسواک استعمال کرتے ہیں تو بلغم اندر سے خارج ہوتا ہے۔ جس سے دماغ ہلکا ہوتا ہے۔

ایک پتھالوجسٹ (PATHOLOGIST) کہنے لگے میرے تجربے اور تحقیق میں یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ مسواک دائمی نزلے کیلئے تریاق ہے حتی کہ اس کے مستقل استعمال سے ناک کے آپریشن اور گلے کے آپریشن کے چانس (CHANCE) بہت کم ہو جاتے ہیں۔

دانت اور مسواک

زندگیوں کے تجربات اور مشاہدات کا نچوڑ

مسکراہٹ دل کی شادمانی اور ضو فشانی کے لیے مایہ گراں قدر سے کم نہیں لیکن جب یہی مسکراہٹ نفرت اور کراہت کا سبب بن کر انسان کیلئے الفتوں اور چاہتوں کی ضد بن جائے یعنی جب ایک خوبصورت و خوب سیرت شخص اظہار مسرت میں مسکراتا ہے تو دانت جو کہ انسان کیلئے لذت، کام و دھن کا ذریعہ بن کر طاقت اور قوت کیلئے ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں وہی دانت اس انسان کی غفلت اور لاپرواہی کا بین ثبوت ہوتے ہیں یعنی ناصاف گندے پیلے میلے دانت انسان کے لب پر معاصی اور زبان ستیاناسی کے درمیان عیاں ہوتے ہیں۔

صحت اور درازی عمر کیلئے شروع ہی سے انسان کوشاں و سرگرداں نظر آتا ہے لیکن ذکی الحس اور صاحب عقل و خرد شخصیات کو دیکھا تو دانت ناصاف نظر آئے آیئے ہم مشاہدات اور تجربات کی روشنی میں اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ دانتوں کی صفائی سے غفلت انسان کو کن گوناگوں امراض سے ملا دیتی ہے۔

اگر کوئی منجن دیسی طریقے سے بنا ہوا ہو جس میں تیز ادویہ شامل نہ ہوں تو بھی دانتوں کیلئے مفید ہے لیکن جو اثرات کنیر پیلو یا نیم کے مسواک میں پائے جاتے ہیں وہ کسی اور چیز میں نہیں پائے جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

وضو
(WAZOO)

اذان حکم ہے اب چھوڑ وہ سب اسباب غلاظت جس سے تمہارا ظاہر اور باطن بدنما ہو گیا ہے۔

اذان حکم ہے کہ چھوڑ دو اسباب امراض جس سے تم روحانی اور جسمانی مریض بن گئے ہو۔

اور آپ مسجد میں آئیں اگر ہمارے حضور آنا چاہتے ہو۔ تو اندر اور باہر کی صفائی ضروری ہے باہر کو صاف کرنے کی کوشش کرو تمہارا اندر ہم صاف کردیں گے۔

وضو طہارت(WAZOO -A- TAHARAT)ایک ایسا اسلامی امتیازی عمل ہے جو کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا ایسا عمل جس سے بدن کے وہ حصے صاف ہوں جن کے ذریعے امراض جسم میں داخل ہوتے ہیں۔اور یہی اندام ذریعہ ہیں امراض کے پھیلنے اور پھولنے کا۔ یہی طریقہ ہے امراض کو کنٹرول کرنے کا کہ ان راستوں کی حفاظت کی جائے۔

وضو محافظ ہے ان راستوں کا جن کے ذریعے صحت کا دشمن جسم میں داخل ہوتا ہے شاید ایسا محافظ(GAURD) کسی کو ملے۔

کیا اسلام ترقی کا نام ہے یا تنزلی کا؟ اسلام کا مستقبل روشن ہے یا تاریک ؟

اسلامی احکامات صحت ہیں یا مرض!اسلام صحت اور تندرستی کا راستہ ہے۔اگر سمجھتے ہیں تو پھر سمجھیں ورنہ پھر عقل پر زور دے کر اس کتاب کے زریں صفحات پڑھیں اسلام کیا دیتا ہے اور سائنس کیا چاہتی ہے اور فیشن نے کیا دیا؟؟؟

ہاتھوں کا دھونا
(HAND WASHING)

دوران وضو سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں کیونکہ ہاتھوں کے بعد کلی

کرنی ہے اور اگر ہاتھ ناصاف اور جراثیم (GERMS) آلودہ ہوں گے تو یہی جراثیم منہ کے راستے جسم میں متعدد امراض کا باعث بن جائیں گے۔

موجودہ مشینی دور میں انسان بہت مصروف ہو گیا ہے ایسے مصروف انسان کے لیے ہر کام کرنا ضروری ہے اب بعض اوقات یہی ہاتھ کیمیکلز کو لگتے ہیں اگر یہی کیمیکلز کچھ وقت ہاتھوں کو لگے رہیں تو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

بالکل یہی کیفیت ایسے کاروباری حضرات کی ہے جن کے ہاتھ ہر وقت کسی نہ کسی چیز میں اٹکے اور بھرے رہتے ہیں اور یہی حالت اگر صبح سے شام تک رہے تو ہاتھ بہت جلد جلدی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اگر ہاتھوں کو نماز کے بہانے وضو کے دوران دھویا نہ جائے تو مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کے قوی خطرات ہوتے ہیں۔

جلد کا رنگ اور اس کی بیماریاں(SKIN AND DISEASES OF SKIN)گرمی دانے(PRICKLY HEAT)اگزیما(ECZEMA)جلدی سوزش(INFECTIONS OF SKIN)پھپھوندی کی بیماریاں (DISEASES OF FUNGUS)

الغرض جب ہم وضو کے لیے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں (RAYS)ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو جس کے(ELECTRIC RAYS)ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں صحیح طریقہ پر وضو کرنے سے انگلیوں میں ایسی لچک پیدا ہو جاتی ہے جس سے آدمی کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کینوس پر منتقل کرنے کی خفیہ صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

کلی کرنا
(MOUTH WASH)

کلی کرنے سے قبل مسواک کیا جاتا ہے جسکا تذکرہ ہو گیا ہے۔
کلی دراصل اس چیز کا نام ہے کہ ہم جو پانی استعمال کر رہے ہیں وہ صحت کے لیے نقصان دہ تو نہیں کیونکہ ہاتھ پانی کو چھوتے ہیں اور کلی سے رنگ۔ بو۔ اور ذائقے کی پہچان ہو جاتی ہے۔
ہم کھانا کھاتے ہیں تو غذائی ذرات دانتوں میں اٹک کر رہ جاتے ہیں اور پھر وہ غذائی ذرات متعفن (SEPTIC) ہو کر ایک خاص شکل اختیار کر لیتے ہیں اور لعاب دھن کے ذریعے معدے میں پہنچتے رہتے ہیں اور یہی متعفن مادہ (SEPTIC MATERIAC) دانتوں اور مسوڑوں کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے کلی اور مسواک سے یہ امراض لاحق نہیں ہوتے۔
ہم ہوا میں بے شمار مہلک امراض کے جراثیموں کو نہیں دیکھ سکتے لیکن وہ جراثیم ہمارے منہ میں ہوا کے راستے جاتے رہتے ہیں اور لعاب کی وجہ سے چپک جاتے ہیں اگر انکو صاف نہ کیا جائے تو وہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنتے ہیں۔

منہ کی بیماریاں
(STOMATITIS)(THRUSH)

ایڈز (AIDS) کی ابتدائی علامات میں منہ پکنا بھی شامل ہے۔
منہ کے کناروں کا پھٹنا (CHEILOSIS ANGULAR STOMATITIS) ہونٹوں اور منہ کی داد قوبا (CANDIDIASIS) (MONILIASIS) منہ میں پھپھوندی کی بیماریاں (چھالے وغیرہ) (DISEASES OF FUNGUS)
الغرض کلی ایک ایسا عمل ہے جس سے انسان ایسی امراض سے بچ جاتا ہے جس مرض میں انسان نہ دین کا رہتا ہے اور نہ دنیا کا۔ مزید یہ کہ کلی کے ساتھ غرارہ ہے جس سے نمازی ناسلز اور گلے کے بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے حتیٰ کہ گلے میں بار بار پانی پہنچانا آدمی کو گلے کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ناک میں پانی ڈالنا
(NOSE WASH)

ناک سانس لینے کا واحد راستہ ہے اور جس ہوا میں سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھلتے پھولتے رہتے ہیں اور ناک کے راستے انسانی جسم میں با آسانی گزر جاتے ہیں اب اگر یہی جراثیم دھول۔ گرد و غبار۔ جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی رہتی ہے صبح سے شام تک پہنچتی ہی رہے تو جلد خطرناک امراض پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں حتیٰ کہ دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لیے ناک کا غسل بہت مفید اور مجرب ہے
اب ہم وضو کی برکت سے ناک دن میں پانچ بار صاف کرتے ہیں اس لیئے ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پا سکے۔
کیونکہ ناک انسانی جسم میں ایک نہایت اہم اور قابل توجہ عضو ہے ناک کی زبردست صلاحیت یہ ہے کہ آواز میں گہرائی اور سہانا پن پیدا کرتی ہے۔ ذرا انگلیوں سے ناک کے نتھنوں کو دبا کر بات کرنے کی کوشش کیجئے آپ کو فرق معلوم ہو جائے گا۔ ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں۔
ناک کے خاص فرائض میں صفائی کے کام کو بڑا دخل ہے پھیپھڑوں کے لیے ہوا کو صاف۔ مرطوب۔ گرم اور موزوں بناتی ہے۔ ہر آدمی کے اندر روزانہ تقریباً پانچ سو مکعب فٹ ہوا ناک کے ذریعے داخل ہوتی ہے۔
برف باری کے موسم میں منجمد اور خشک دن آپ برف پوش میدان میں اسکیٹنگ (SKATING) شروع کر دیں لیکن آپ کے پھیپھڑے خشک ہوا سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتے اور اسکی ایک رتی قبول کرنے کو تیار نہیں انہیں اس وقت بھی ایسی ہوا کی ضرورت ہوتی ہے جو گرم اور مرطوب فضا میں ملتی ہے یعنی

Scanned with CamScanner

وہ ہوا جس میں اسی فیصد رطوبت ہواور جس کا درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائٹ سے زیادہ ہو۔

پھیپھڑے جراثیم سے پاک دھوئیں یا گردوغبار اور آلودگیوں سے مصفا ہوا طلب کرتے ہیں ایسی ہوا فراہم کرنے والا معمولی ائرکنڈیشنر(AIR CONDITIONER)ایک چھوٹے ٹرنک کے برابر ہوتا ہے۔لیکن ناک کے اندر قدرت نے اسکواتنا مختصراور جامع (INTEGRATED) کردیا ہے کہ وہ صرف چند انچ چوڑا ہے۔

ناک ہوا کو مرطوب بنانے کے لیے تقریباً" چوتھائی گیلن نمی روزانہ پیدا کرتی ہے صفائی اوردوسرے سخت کام نتھنوں کے بال سرانجام دیتے ہیں۔ناک کے اندرایک خوردبینی(MICROSCOPIC)جھاڑوہے اس جھاڑوکے اندرغیرمرئی (NON DESCREPTIVE)روئیں ہوتے ہیں جو ہوا کے ذریعے معدہ کے اندرپہنچنے والے مضرجراثیموں کو ہلاک کردیتے ہیں۔جراثیم کواپنے مشینی انداز میں پکڑنے کے علاوہ ان غیرمرئی روؤں کے پاس ایک اوردفاعی نظام ہے جسے انگریزی میں(LYSOZIUM)کہتے ہیں اس دفاعی نظام کے ذریعے ناک آنکھوں کوخطرناک بیماری(INFECTION)سے بچاتی ہے۔

جو نمازی وضوکرتے وقت ناک کے اندرپانی ڈالتا ہے توپانی کے اندرکام کرنےوالی برقی رو ناک کے اندرغیرمرئی روؤں کی کارکردگی کوتقویت پہنچاتی ہے جس کے نتیجے میں وہ بے شمار پیچیدہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

چہرہ دھونا
(FACE WASH)

ایک مریض کاچہرہ ہروقت گرم رہتاتھاٹھنڈی دوائیں ہرقسم کی انٹی الرجی (ANT-ALLERGY)ادویات استعمال کیں لیکن افاقہ ندارد۔اس کو نماز پڑھنے اورہرنماز کے بعد نیاوضوکرنے کی تاکید کی گئی اور درود شریف پڑھ کرہاتھوں پرپھونک کرمنہ پرپھیرنے کاکہاگیامریض حیرت انگیز طریقے سے جلد تندرست

ہوگیا۔

چہرے کادھونا بے شمار امراض سے محفوظ رکھتا ہے جو مندرجہ ذیل ہے

کیمیکلز سے بچاؤ

موجودہ ایٹمی دورمیں جبکہ ہرطرف ایٹمی دھماکے ہورہے ہیں ماہرین باربار انتباہ کررہے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ درخت لگائے جائیں اور آلودگی کوکم کیاجائے چہرے اورکھلے اعضاء کودھویاجائے ورنہ یہ کیمیکلزجودھوئیں۔گردوغباراوردھول کی شکل میں چہرے پرجمتے رہتے ہیں ان کاواحد علاج صرف اور صرف وضو ہے۔ دھوئیں میں کئی خطرناک کیمیکلز مثلاً" سیسہ (LEAD) وغیرہ ہوتے ہیں جواگر مستقل یاکچھ عرصہ تک جلدپرجمے رہیں توجلدی امراض اور الرجی کے امراض پیداہوجاتے ہیں۔

چہرے کے مہاسے اوردانے

چہرہ دھونے سے چہرے پردانے نہیں نکلتے یاپھران کے نکلنے کی شرح کم ہوجاتی ہے۔ ماہرین حسن وصحت اس بات پر متفق ہیں کہ تمام کریمیں۔ابٹن اورلوشن چہرے پرداغ چھوڑتے ہیں۔ حسن اور خوبصورتی کے لئے چہرے کاکئی باردھویاجانا ازحد ضروری ہے۔

امریکن کونسل فار بیوٹی(AMRICAN COUNCIL FOR BEAUTY)کی سرکردہ ممبرلیڈی بیچر نےعجیب وغریب انکشاف کیاہے کہ اس کاکہنا ہے کہ مسلمانوں کوکسی قسم کے کیمیاوی لوشن کی ضرورت نہیں ان کے اسلامی وضو سے چہرے کاغسل ہوجاتا ہے اورچہرہ کئی امراض سے بچ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

چہرے کی الرجی
(ALLERGY OF FACE)

چہرے کی الرجی کے مریض اگر چہرے کو وضو کے وقت اچھی طرح دھوئیں توالرجی کے نقصانات کم ہوجاتے ہیں۔
محکمہ ماحولیات کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ الرجی سے بچنے کے لئے چہرے کو باربار دھویاجائے اور ایسا صرف وضو کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

چہرے کامساج

جب ہم وضو کے لئے چہرہ دھوتے ہیں تو تین دفعہ چہرہ دھونے کاحکم ہے تو اس کیفیت میں جب نمازی چہرہ دھوتاہے تواسکاہاتھوں سے چہرے کامساج ہوجاتاہے۔اوردوران خون چہرے کی طرف رواں ہوجاتاہے مزید یہ کہ جمی ہوئی میل اورگرداترجاتی ہے جس سے چہرے کاحسن بڑھ جاتاہے
چہرے کوتین باردھونے کی حکمت یہ ہے کہ پہلے چہرے پرپانی ڈالکر میل نرم کریں۔دوسرے پانی سے اسکی میل اترے گی اور تیسرے پانی سے چہرہ دھل کر صاف وشفاف ہوجائے گا۔

بھنوؤں میں پانی کارکنا

وضوکرنے کے بعد بھنوئیں پانی سے تر ہوجاتی ہیں میڈیکل کے اصول کے مطابق اگر بھنوؤں میں نمی رہے تو آنکھوں کی ایک ایسی خطرناک مرض سے انسان بچ جاتاہے جس میں آنکھ کے اندر رطوبت زجاجیہ کم یا ختم ہوجاتی ہے ۔اور مریض آہستہ آہستہ بصارت سے محروم ہوجاتاہے۔
بندہ کے پاس علاج کے لیے ایک مریض لایاگیا۔جونابیناتھااس کے اندھے پن کوکچھ ماہ گذرے تھے مریض کاکہناتھاکہ میری نگاہ آہستہ آہستہ کم ہوئی۔ڈاکٹروں کاکہناہے کہ آنکھوں میں رطوبت اور نمی کم ہوگئی ہے اعصاب کھنچ گئے ہیں۔

آنکھوں کے امراض سے بچاؤ
(PROTECTION FROM EYE DISEASES)

آپ کے گھر میں اگر کسی کی آنکھ میں تکلیف ہو تو کہتے ہیں کہ آنکھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارو پانی ایک ایساتریاق ہے جس سے آنکھوں کی ہر مرض ختم ہوجاتی ہے گردوغبار جہاں چہرے اورناک کو متاثر کرتے ہیں اسطرح آنکھ کوبھی بہت ہی زیادہ متاثر کرتے ہیں آشوب چشم کی وجہ یہی گردوغبار ہی ہوتی ہے اور اگر آنکھوں کو دھوتے رہیں تو آنکھیں بے شمار امراض سے بچ جاتی ہیں۔
ایک یورپین ڈاکٹر نے ایک مضمون میں لکھاجسکا عنوان تھا۔

"آنکھیں ۔پانی۔ صحت"
(EYE-WATER-HEALTH)

اس میں اس نے اس بات پر زوردیاہے کہ اپنی آنکھوں کوروزانہ کئی بار پانی سے دھوتے رہو۔ورنہ تمہیں خطرناک امراض سے دوچار ہوناپڑے گا۔
(بحوالہ ہمدرد صحت)

وضوکی حکمتیں اور موتیابند کاعلاج

قبلہ انجنیئر نقشبندی مدظلہ العالی مواعظ میں لکھتے ہیں۔
"حضوراقدس صلی اللہ علیہ وسلم جب صبح اٹھتے تو وضو کیاکرتے تھے آج سائنس کی دنیاکہتی ہے کہ آنکھوں میں موتیابندہوجاتاہے اسکا بنیادی علاج یہ ہے کہ انسان صبح صبح آنکھوں کے اندرپانی کے چھینٹے مارے۔جوآدمی تہجد کے لیے اٹھے گا تو وضوکرے گاپھر فجرکے لیے وضو کرے گاتو۔اس کی آنکھوں کی مرض رفع ہوجاتی ہے"

الغرض چہرے کادھونا جہاں دیگر اعضاء کو فوائد دیتاہے وہاں پلکوں کے گرنے کے مرض کوبھی ختم کرتاہے۔آنکھ کے پپوٹے کے ورم کوبھی ختم کرتاہے۔

Scanned with CamScanner

داڑھی کا خلال

چونکہ داڑھی گھنی اور گنجان ہوتی ہے اس لیے شرعی حکم یہی ہے کہ اسکی جڑ تک پانی پہنچایا جائے۔ ایسا کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوں گی۔

عام جراثیم (COMMAN GERMS)اور چھوتی امراض کے جراثیم (CONTAGIOUS GERMS)ختم ہوجاتے ہیں اور پانی کے ذریعے بہہ جاتے ہیں اگر داڑھی کا خلال نہ کیاجائے تو جوؤں (LICES)کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

مزید یہ کہ اگرداڑھی میں پانی رک جائے گاتووہ گردن کے پٹھوں(MUSCLES OF NECK)تھائی رائیڈگلینڈ(THYROID. GLAND)اورگلے کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

ریسرچ ڈاکٹرپروفیسرجارج ایل۔ بحوالہ سائنسی دنیا

کہنیوں تک دھونا

جسم کا یہ حصہ ہمیشہ ڈھکارہتاہے اگر اس حصے کو پانی اور ہوانہ لگے تو بے شار دماغی اور اعصابی امراض پیداہوتے ہیں۔

کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں(VEINS)ہوتی ہیں جنکا تعلق بلواسطہ دل۔ دماغ اور جگر سے ہے جب ہم کہنی تک دھوئیں گے تو مذکورہ بالا تینوں اعضاء کو تقویت پہنچے گی اور وہ امراض وعلل سے محفوظ رہیں گے۔

مزید یہ کہ کہنیوں تک ہاتھ دھونے میں یہ مصلحت پوشیدہ ہے کہ اس عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندرذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہوجاتاہےاور روشنیوں کا ہجوم ایک بہاؤ کی شکل اختیار کرلیتاہے اس عمل سے ہاتھوں کے عضلات اور طاقتور ہوجاتے ہیں۔

مسح کرنا

فرانسیسی سرجن اور پاگل خانے

قبلہ انجنیئر نقشبندی مدظلہ العالی کے مواعظ سے ایک واقعہ رقم ہے۔

"ہمارے ایک دوست فرانس گئے وہ فرماتے ہیں کہ میں وہاں وضو کررہاتھاکہ ایک آدمی غور سے کھڑادیکھ رہاتھامیں نے محسوس توکرلیا لیکن میں وضو کرتارہا جب میں نے وضو مکمل کرلیا تو اس نے مجھے بلاکر پوچھا آپ کون ہیں۔میں نے کہاکہ میں مسلمان ہوں۔کہاکہاں سے آئے ہو۔میں نے کہا پاکستان سے۔ کہنے لگاکہ پاکستان میں کتنے پاگل خانے ہیں ۔ بڑاعجیب ساسوال تھا۔میں نے کہاکہ دو یاچار ہیں بہرحال مجھے تو پتہ ہی نہیں وہ کہنے لگاتم نہیں جانتے۔ کہنے لگاکہ یہ ابھی تم نے کیاکیا ہے میں نے کہاوضو کیا۔کہنے لگاکہ روزانہ کرتے ہو۔میں نے کہاروزانہ بلکہ دن میں پانچ بار کرتاہوں ۔وہ حیران ہوااور کہنے لگا۔

یہاں مینٹل (MENTAL)دماغی امراض کے لیے ہسپتال ہے میں اسمیں سرجن ہوں سوچتارہتاہوں تحقیق کرتارہتاہوں کہ لوگ پاگل کیوں ہوتے ہیں۔

پھرکہنے لگا میری تحقیق یہ ہے کہ انسان کے دماغ سے سگنل پورے جسم میں جاتے ہیں اور ہمارے جسم کے اعضاء کام کرتے ہیں ۔اورہمارادماغ ہروقت (Fluid)کے اندر FLOAT کررہاہے اس لیے ہم بھاگتے ہیں کودتے ہیں دوڑتے ہیں پھرتے ہیں اور دماغ کو کچھ نہیں ہوتا اگر وہ کوئی RIGID چیزہوتی تو اب تک ٹوٹ چکی ہوتی اللہ تعالیٰ نے اس کو (FLUID)کے اندر رکھاہے۔اس دماغ سے چند باریک باریک رگیں (CONDUCTOR)بن کرآرہی ہیں اوررگیں ہماری گردن کی پشت سے پورے جسم کو جاتی ہیں۔

سرجن مزید کہنے لگا

میں نے جو ریسرچ کی ہے اگر بال بہت بڑھادیئے جائیں اور گردن کی پشت کو خشک رکھاجائے توان رگوں کے اندر کئی دفعہ(CONDENSATION)خشکی پیداہوجاتی ہے اور انسان کے جسم پر پھراس کااثرہوتاہے۔

کئی دفعہ ایسابھی ہوتاہے کہ انسان کادماغ کام کرنا چھوڑدیتاہے اس لیے : ا ن

نے سوچا اس جگہ (یعنی مسح والی جگہ کو) دن میں دو چار بار ضرور تر رکھا جائے کہنے لگا ابھی میں نے آپ کو دیکھا کہ آپ نے ہاتھ منہ تو دھویا ہی ہے لیکن یہاں گردن کی پچھلی طرف بھی آپ نے کچھ کیا ہے اس لیے وہ ڈاکٹر کہنے لگا آپ لوگ پھر کیسے پاگل ہو سکتے ہیں مزید یہ کہ مسح سے لو لگنا (SUN STROKE) اور گردن توڑ بخار کا خاتمہ ہوتا ہے۔

سوچنے کی بات

ایک ڈاکٹر کی ساری عمر ایک مستحب عمل پر ختم ہو گئی تو پھر سنت واجب اور فرض کی کیا حیثیت ہوگی۔ (اوُر ان کے فوائد احاطۂ تحریر سے باہر ہیں)

حبل الورید کا راز

ماہرین روحانیات نے انسانی جسم کو چھ حصوں میں تقسیم کیا ہے۔
ایک حصہ حبل الورید ہے اللہ تعالی نے ارشا فرمایا ہے" میں تمہاری شہ رگ سے زیادہ قریب ہوں" یہ شہ رگ یا رگ جان (حبل الورید) سر اور گردن کے درمیان میں واقع ہے گردن کا مسح کرنے سے انسانی جسم کو ایک خاص قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے جس کا تعلق ریڑھ کے اندر حرام مغز اور تمام جسمانی جوڑوں سے ہے جب نمازی گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعے برقی رو نکل کر رگ جاں میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو اپنی گزرگاہ بناتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام میں پھیل جاتی ہے جس کے ذریعے اعصابی نظام کو توانائی ملتی ہے۔

پاؤں کا دھونا

ایک سرجن کا شوگر (DIABETES) کے مریضوں کو کہنا ہے کہ !
"آپ جس طرح اپنے چہرے کی حفاظت کرتے ہیں اسطرح پاؤں کی حفاظت کریں"
کیونکہ شوگر کے مریض کو پاؤں کی انفیکشن (INFECTION) زیادہ ہوتی ہے اب اگر مریض بند جوتا استعمال کرتا ہے اور صرف صبح و شام جوتا کھولتا ہے تو اگر

یورپ کے ترقی یافتہ لوگ کئی کئی دِنوں تک جوتا نہیں کھولتے بلکہ رات کو جوتوں سمیت سوجاتے ہیں ایسے لوگ بہت جلد پاؤں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

سب سے زیادہ دھول مٹی اور جراثیم سے ہمارے پاؤں آلودہ ہوتے ہیں اور سب سے پہلے جو انفیکشن شروع ہوتا ہے وہ پاؤں کی انگلیوں کے درمیان شروع ہوتا ہے۔

اب اسلام نے دن میں پانچ دفعہ پاؤں دھونے اور انگلیوں کے خلال کا حکم دیا ہے تاکہ کسی قسم کا کوئی جرثومہ اٹکا نہ رہ جائے۔
پاؤں کو دھونے کی وجہ سے بے شمار امراض کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔ مثلاً ڈپریشن (DEPRESSION) بے چینی - بے سکونی - دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مہلک امراض ختم ہوتے ہیں۔

وضو اور ہائی بلڈ پریشر

(WAZOO AND HIGH BLOOD PRESSURE)

شرعی حکم ہے کہ جب غصہ ہو تو وضو کرلو
طبی طریقہ یہ ہے کہ جب بلڈ پریشر زیادہ ہو تو وضو کرلو
اب ان دونوں احکامات اور علامات کو ملائیں تو تحقیق کی نئی راہ کھلتی ہے غصے میں بلڈ پریشر ہائی ہوتا ہے اور دل کے مریض کا جب بلڈ پریشر ہائی ہوتا ہے تو ان دونوں امراض کا علاج وضو ہے۔

ایک ماہر امراض قلب
(HEART SPECIALEST)

کہنے لگے میرا تجربہ ہے ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کراؤ پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کرو لازمی کم ہوگا۔

بالکل یہی کیفیت ماہر نفسیات ڈاکٹر سلامت عزیز کی ہے۔ڈاکٹر صاحب کا کہنا ہے۔

وضو نفسیاتی امراض کے خاتمے کا ایک اچھا نسخہ ہے مغربی ماہرین نفسیاتی مریضوں کو روزانہ کئی بار وضو کی طرح بدن پر پانی لگواتے ہیں اور اسلام نے پہلے ہی فرمادیا کہ وضو کرو۔

ایک نکتہ

وضو میں پہلے ہاتھ دھونا پھر کلی کرنا پھر ناک میں پانی ڈالنا پھر چہرہ دھونا اور دیگر اعضاء دھونا ہے یہ ایک ایسا امتزاج اور ترتیب ہے کہ اس سے فالج اور لقوہ سے بچا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اگر پہلے چہرہ دھونا اور مسح کرنا ہوتا تو جسم بے شمار امراض میں مبتلا ہوسکتا تھا لیکن پانی میں پہلے ہاتھوں کو ڈالا گیا جسم کا اعصابی نظام مطلع ہوگیا اور پھر آہستہ آہستہ چہرے اور دماغی رگوں کی طرف بڑھا گیا۔

وضو کا بچا ہوا پانی

کتب احادیث میں لکھا ہے کہ وضو کا بچا ہوا پانی پینا شفا ہے۔

اس ضمن میں (Q.M.C) کے ڈاکٹر فاروق احمد نے اپنی ریسرچ بیان کی جو وضو کا بچا ہوا پانی پیئے گا تو اس کا اثر مندرجہ اعضاء پر پڑتا ہے۔

☆اس کا پہلا اثر مثانے پر پڑتا ہے اور خوب کھل کر پیشاب آتا ہے اور پیشاب کی رکاوٹ کم ہوجاتی ہے۔

☆ناجائز شہوت کو ختم کرنے کیلئے میرا آزمودہ ہے

☆قطرات بعد از پیشاب کی مرض کیلئے شفا کا ذریعہ ہے۔

☆جگر۔معدے اور مثانے کی گرمی اور خشکی کو دور کرتا ہے۔

مغربی جرمنی کا سیمینار اور وضو

ڈاکٹر نور احمد نور صاحب فرماتے ہیں (نشتر میڈیکل کالج ملتان)

مغربی ممالک میں مایوسی یا ڈپریشن کا مرض جس تیزی سے عام ہورہا ہے ہر محلے میں پاگل خانے موجود ہیں اور نفسیاتی امراض کے ماہر سب سے زیادہ مصروف رہتے ہیں۔

اس کے برعکس مسلمانوں میں یہ مرض بہت کم پایا جاتا ہے خاص طور پر جن کا تعلق دین سے زیادہ ہے۔

چنانچہ مغربی ممالک کے ڈاکٹروں نے اسکی وجہ دریافت کرنے کی کوشش کی۔

چند سال قبل فیصل آباد گیا تو وہاں کے پنجاب میڈیکل کالج کے سامنے ایک فزیوتھراپسٹ نے دکان کھولی ان سے ملاقات ہوئی اس نے ڈپلومہ مغربی جرمنی سے حاصل کیا تھا مجھے بتایا اس کو دوران تعلیم جرمنی کے ڈاکٹروں نے بتایا کہ مایوسی کا علاج انہوں نے ادویات کے علاوہ اور طریقوں میں دریافت کیا ہے۔

چنانچہ مغربی جرمنی میں ایک سیمینار ہوا جس کا موضوع تھا کہ مایوسی یا ڈپریشن (DEPRESSION) کا علاج دواؤں کے علاوہ اور کن کن طریقوں سے کیا جاسکتا ہے ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ اس نے ڈپریشن کے چند مریضوں کے روزانہ پانچ بار منہ دھلائے اور کچھ ماہ کے بعد ان کی بیماری کم ہوگئی۔

اس ڈاکٹر نے مایوسی کے مریضوں کا دوسرا گروپ لیا جس کے ہاتھ منہ اور پاؤں روزانہ پانچ مرتبہ دھلوائے تو اس گروپ میں مایوسی کے مریضوں کو بہت افاقہ ہوا۔اپنے مقالے کے آخر میں اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ یہ مرض مسلمانوں میں کم اس لئے ہے کہ وہ دن میں کئی مرتبہ منہ ہاتھ اور پاؤں دھوتے ہیں یعنی وضو کرتے ہیں۔

نماز دکھوں کا علاج
(PRAYER CURE OF ANXIETY)

نماز دراصل ایسا نظام ہے جو انسان کو اپنی روح سے قریب کردیتا ہے۔جب کوئی بندہ اپنی روح کو جان لیتا ہے۔تو اسکے سامنے یہ بات آجاتی ہے کہ خود اللہ تعالیٰ اس کی رہنمائی کرتا ہے۔اب آپ اس بات کا اندازہ لگایئے کہ آپ کی ہستی اس وقت کیا ہوتی ہے اور آپ اللہ کے کتنے قریب ہوتے ہیں واقعہ یہ ہے کہ اس طرز عمل کی ہر تحریک اللہ کی تحریک پر مبنی ہوتی ہے۔

اس طرزِ عمل کی نفسیاتی گہرائی پر غور کریں کہ انسان جب خالص اللہ کا ہوکر کوئی کام کرتا ہے تو اسے کتنی بڑی خوشی حاصل ہوتی ہے وہ خوشی اس کے اندر سماجاتی ہے جو اس کی روح کے کونے کونے کو منور کردیتی ہے ۔اس خوشی سے اس کی روح اس قدر ہلکی ہوجاتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو بھول جاتا ہے اگر ہم اپنے بزرگوں کے حالات زندگی پر نظر ڈالیں تو یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ گویا وہ اِس طرح زندگی گزارتے تھے جس طرح ایک عام آدمی زندگی گزارتا ہے۔ لیکن فرق صرف اتنا ہے کہ وہ طرزِ عمل کی لذت سے آشنا تھے جبکہ ہم اس سے آشنا نہیں۔ کیا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ہر امتی کے لیے یہ ممکن نہیں جیساکہ ہمارے بزرگوں کے لیے یہ ممکن ہوا۔یقیناً" تم سب کے لیے ممکن ہے۔ لیکن ہم غفلت میں ہیں۔

ہمارے بزرگوں نے اس لذت سے آشنا ہوکر نماز اور حقیقی نماز کی برکت سے ایک بڑی جماعت کی شکل اختیار کی اور چند لوگوں کی جمعیت نے الٹ پلٹ کر اس کائنات کا نقشہ بدل دیا۔

مقدس کیمیا اثر عبادت کو ایک رسم بنالیا قدرت نے اس پاداش میں ہم سے سرداری اور حاکمیت چھین لی۔ سوزو گداز ۔ فکرو نظر۔ علم و تمنا۔ عجزو انکساری۔ حلم وعلم۔ فہم و فراست۔ اور فکر سلیم۔ سے ہم تہی دامن ہوگئے۔ نماز میں ارتکاز توجہ ادراک خالق۔ فراموشی مخلوق۔ روح کا عرفان۔ دل کا گداز الغرض خشوع اور خضوع نہ ہو تو ہمی نماز اس جسم کیطرح ہے جس میں روح نہیں اگر ہم اپنی نماز

اللہ جل شانہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ کے بتایئے ہوئے طریقے پر ادا کرتے ہیں تو پھر ہماری نمازیں نمازیں کیوں نہیں؟

ہم ان برکات وانعامات سے کیوں بے بہرہ ہیں جن سے ہمارے اسلاف مالامال تھے۔

اللہ جل شانہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے مطابق نماز ہمارے تمام دکھوں کا علاج اور ہمارے تمام زخموں کو مندمل کرنے کا مرہم اور درد کا مداوا ہے لیکن ہم نے اپنی مصلحتوں کے پیش نظر اس عمل خیر کو بے روح بنانے میں کوئی کسر نہیں اٹھا رکھی۔

جب نماز تمام دکھوں کا علاج بتایا گیا ہے تو کیا یہ دکھ صرف آخرت کے ہیں؟ یا دنیا میں بھی ہیں ۔یوں نماز دنیا اور آخرت کے تمام دکھوں کا علاج ہے بقول؟ جب مسلمانوں کا کلمہ نماز درست ہوگا یعنی حقیقت عمل کے حقیقی سانچے میں ڈھلی ہوئی ہوگی تو مسلمان غالب اور کافر مغلوب ہوگا۔اور جب سے ہم نے کلمے نماز کی محنت کو چھوڑا تو اس کی حقیقت دلوں سے کافور ہوگئی۔

اور جس چیز کی حقیقت حقیقت نہیں رہتی وہ چیز قطعی بے اثر اور خام ہوتی ہے۔

آج ہماری نمازیں جاندار کیوں نہیں یہی چار سجدے اور دو رکعتیں ہی تو تھیں جن سے صحابہؓ اہل بیت اور اولیائے کرام نے کائنات کے نظام کو پلٹ دیا تھا۔ لیکن وہ نمازیں حقیقت سے لبریز اور ہماری نمازیں بے حقیقت اور بے اثر۔

مثلاً" ایک صاحب نے رائفل کی گولی شیر کو ماری کہ سنا ہے اس سے شیر مرجاتا ہے لیکن شیر نے کیا مرنا تھا اسے بڑی مشکل سے اپنی جان بچانی پڑی اب لوگوں کو کہتا پھرتا ہے کہ یہ بات قطعی جھوٹی ہے کہ گولی سے شیر مرتا ہے۔ایک صاحب عقل نے اس مرد ناداں کو سمجھایا کہ گولی با اثر ہے لیکن اگر اس کو رائفل میں رکھ کر استعمال کیا جائے کیوں کہ بغیر رائفل کے گولی کی کوئی حیثیت نہیں بالکل اسی طرح آج ہماری نمازیں یعنی گولی تو ہے لیکن ایمان تقوی اور خشوع وخضوع کی رائفل نہیں ہے اسی لیے یہ نمازیں بے اثر ہیں تو بے اثر نمازیں جہاں دنیا کے کام نہیں بناتیں سوچنے کی بات ہے وہ اتنی بڑی جنت جس کی لمبائی کائنات سے

Scanned with CamScanner

زیادہ ہے کیسے دلوائیں گی۔
مسلمان اور کافر کے درمیان فرق اور سب سے بڑا فرق صرف نماز کا ہے جب مسلمان نماز پڑھتا ہے تو جہاں اس کی آخرت بنتی ہے وہاں دنیا بھی بنتی ہے تو آیئے تحقیق کی نظر سے نماز کو دیکھیں کہ اس سے دنیا کے کتنے انعامات حاصل ہوتے ہیں۔

نماز اور جسمانی صحت
(PRAYER AND BODY HEALTH)

نماز ایک بہترین ورزش ہے سستی کاہلی اور بے عملی کے اس دور میں صرف نماز ہی ایک ایسی ورزش ہے کہ اگر اس کو صحیح طرز پر پڑھا جائے تو دنیا کے تمام دکھوں کا مداوا بن سکتی ہے۔
نماز کی ورزشیں جہاں بیرونی اعضاء کی خوشنمائی وخوبصورتی کا ذریعہ ہیں وہاں اندرونی اعضاء مثلاً" دل ۔گردے۔جگر۔ پھیپھڑے۔دماغ۔ آنتیں۔معدہ۔ریڑھ کی ہڈی۔گردن ۔سینہ اور تمام قسم کے (GLANDS) گلینڈز کی نشوونما کرتی ہیں بلکہ جسم کو سڈول اور خوبصورت بناتی ہیں۔
یہ ورزشیں ایسی ہیں جن سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے اور آدمی غیر معمولی طاقت کا مالک بن جاتا ہے ۔ایسی بھی ہیں جن سے چہرے کے نقش ونگار خوبصورت اور حسین نظر آتے ہیں۔

عمر کا تعین
(AGE FACTOR)

ورزشی نظام میں ہر عمر کے لیے علیحدہ ورزشیں ہیں بچوں کے لیے علیحدہ چھوٹوں کے لیے علیحدہ حتی کہ عورتوں اور مردوں کے لیے ورزشی نظام منفرد ہیں۔
لیکن نماز ایک ایسی ورزش ہے جو ہر عمر اور ہر جنس کے لیے یکساں موزوں اور فائدہ مند ہے۔

نماز کا ورزشی چارٹ
(EXERCISE CHART)

آدمی تمام رات سویا رہتا ہے جسکی وجہ سے اعضاء مضمحل اور ست ہو جاتے ہیں جسم کا دوران خون ست ہو جاتا ہے اب اس جسم کو ایسی ورزش کی ضرورت ہے جس سے خون پھر سے پورے جسم میں مکمل طور پر پہنچ سکے اور جسم از سر نو بالکل چست اور صحت مند ہو جائے تو اس کے لیے تہجد کی نماز ہے ۔اور فجر کی نماز۔ پھر وقفہ پھر اشراق کی نماز۔ پھر وقفہ پھر چاشت کی نماز۔ اور پھر طویل وقفہ اور آدمی کام کاج کرتے کرتے پریشان ہو جاتا ہے تو پھر ظہر کی نماز کے لیے ورزشی پروگرام تیار ہوتا ہے حتی کہ سوتے وقت نماز عشاء کا ورزشی پروگرام کچھ طویل ہوتا ہے کہ آدمی کھانا کھاتا ہے کچھ پیتا ہے نماز عشاء کی رکعتیں زیادہ ہیں تاکہ کھایا پیا ہضم ہو جائے اور غیر ہضم کھانا جسم اور صحت کے لیے پریشانی کا باعث نہ بنے۔

ایک غیر مسلم ماہر کی حیرانگی

ایک صاحب (اے ارقم) اپنے یورپ کے سفرنامہ میں لکھتے ہیں کہ میں نماز پڑھ رہا تھا اور ایک انگریز مجھے کچھ دیر کھڑا دیکھتا رہا۔جب میں نماز سے فارغ ہوا تو مجھے کہنے لگا کہ یہ
ورزش کا طریقہ تم نے میری کتاب سے سیکھا ہے کیونکہ میں نے بھی اسی طریقے سے ورزش کرنے کا طریقہ بتایا ہے جو شخص اسی طریقہ سے ورزش کرے گا وہ کبھی بھی طویل پیچیدہ اور سنسنی خیز امراض میں مبتلا نہ ہوگا۔
پھر اس ماہر نے وضاحت کی کہ اگر کھڑا آدمی فوراً سجدے کی ورزش میں چلا جائے تو اس سے اعصاب اور دل پر بُرا اثر ہوتا ہے اس لیے میں نے اپنی کتاب میں یہ بات خاص طور پر تحریر کی ہے کہ کہ پہلے کھڑے ہو کر ورزش کی جائے جس میں ہاتھ بندھے ہوئے ہوں (یعنی قیام) پھر جھک کر ہاتھوں اور کمر کی ورزشیں کی جائیں

یعنی (رکوع) اور پھر سر کو زمین سے لگا کر ورزش کی جائے (یعنی سجدہ) یہ ورزش صرف ماہرین ہی کرا سکتے ہیں۔

جب اس نے یہ بات کہی تو نمازی صاحب فرمانے لگے میں مسلمان ہوں اور میرے اسلام نے مجھے ایسا کرنے کا حکم دیا ہے۔ میں نے آپ کی کتاب ہرگز نہیں پڑھی اور ایسا عمل دن میں کم از کم پانچ بار کرتا ہوں۔

اس بات کے سنتے ہی وہ انگریز ماہر حیران رہ گیا اور ان صاحب سے مزید اسلامی معلومات لینے لگا۔

ایک فزیشن کا رد عمل

ایک مشہور ڈاکٹر نے اپنے اعصاب کی کمزوری' جوڑوں کا درد اور دیگر عضلاتی امراض کے لئے اپنا علاج نماز کے ذریعے کیا۔ مسلسل نمازی علاج کے بعد وہ صحت مند ہو گیا اور تمام ادویات کا استعمال چھوڑ کر صرف نماز کے زیر علاج رہنے لگا۔

وہ اپنے ہر مریض کو نماز کی پابندی کی تاکید اور نماز کے ہر ایک رکن کو سکون' اعتدال اور بالکل شرعی حیثیت کے مطابق کرنے کی خاص تنبیہہ کرتا۔ اس طرح اس کے مریض جلد شفایاب ہونے لگے۔

آسٹریلیا کے ماہر کا مشورہ

OF AN AUSTRALAN EXPERT)
(OPINON

ایک پاکستانی مریض دل کے مرض میں مبتلا علاج کراتے کراتے آخر کار جب آسٹریلیا میں علاج کے لیے پہنچا وہاں کے ایک مشہور ماہر امراض قلب نے ان کے مکمل معائنہ کے بعد کچھ ادویات اور ایک ورزش تجویز کی کہ آپ میرے فزیو وارڈ میں ورزش میری نگرانی میں آٹھ یوم کریں اسے جب ورزش کرائی گئی تو وہ مکمل خشوع و خضوع اور تسلی والی نماز ہی تھی اب یہ پاکستانی مریض اس ورزش کو بالکل درست انداز سے کرنے لگے ڈاکٹر صاحب نے پوچھا آپ پہلے مریض ہیں کہ اتنی جلدی میری ورزش سیکھ کر اچھی طرح کرنا شروع کر دیا ہے حالانکہ یہاں تو مریض آٹھ یوم میں یہ طریقہ سیکھتا ہے تو مریض نے بتایا کہ میں مسلمان ہوں اور یہ طریقہ بالکل نماز کی طرح ہے اس لئے مجھے اس کے سمجھنے میں بالکل پریشانی نہیں ہوئی تو ڈاکٹر نے دوسرے روز اس مریض کو ادویات اور خاص ہدایت (اس ورزش کے بارے میں) دے کر رخصت کر دیا۔

فزیو تھراپسٹ کی ہوشربائی

ایک پاکستانی ڈاکٹر (ماجد زمان عثمانی) یورپ میں فزیو تھراپی میں اعلی ڈگری کے لئے گئے جب وہاں ان کو بالکل نماز کی طرح کی ورزش پڑھائی اور سمجھائی گئی تو یہ اس ورزش کو دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ہم نے تو آج تک نماز کو ایک دینی فریضہ سمجھا اور پڑھ لیا لیکن یہاں تو عجیب و غریب انکشافات ہیں کہ ورزش کے ذریعے تو بڑے بڑے امراض ختم ہو جاتے ہیں ۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کی لسٹ دی کہ جو بیماریاں اس ورزش سے درست ہو سکتی ہیں۔

1۔ دماغی امراض(MENTAL DISESASES)

2۔ اعصابی امراض (Nerve Diseases)
3۔ نفسیاتی امراض (Psychics Diseases)
4۔ بے سکونی ۔ ڈیپریشن اور بے چینی کے امراض
(Restlessness Depression And Anxiety)
5۔ دل کے امراض (Heart Diseases)
6۔ جوڑوں کے امراض (Arthritis)
7۔ یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والے امراض
(Diseases Due To Uric Acid)
8۔ معدے اور السر کی شکایات (Stomach Ulcer)
9۔ شوگر اور اس کے مابعد اثرات (Suger And Its After Effects)
10۔ آنکھوں اور گلے کے امراض (Eye And E.N.T Diseases)

خاص تجربہ (Special Experiment)

بندہ کا تعلق چونکہ مکمل ریسرچ سے ہے اس لئے ایک خاص نگاہ سے ہر ایک چیز کو دیکھتا ہے۔ یہ بات تجربے میں آئی ہے کہ اگر آپ سارا دن کاروباری مصروفیات میں ڈوبے رہیں اور نماز ظہر میں جلدی پہنچ کر سنتیں پڑھیں اور جماعت کی نماز میں شریک ہو کر نماز مکمل ادا کریں تو اپنے جسم کی سابقہ اور موجودہ کیفیت کا اندازہ لگالیں۔

بندہ ایک دفعہ کسی کام کے سلسلے میں کراچی گیا مارکیٹ میں کام کے سلسلے میں گھومتا رہا حتیٰ کہ جسم اور دماغ تھک گیا دوست نے کہا کہ قریب مسجد ہے نماز پڑھ لیں جب میں نے نماز پڑھی تو اپنے آپ کو پھر سے تروتازہ پایا اور وہ احساس آج عرصہ گزرنے کے باوجود بھی محسوس کرتا ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر برتھم جوزف کا تجربہ

(Experiment Of Prof. Dr. Burthom Jozif)

مشہور امریکن ڈاکٹر کے ایک انٹرویو میں نماز اور اسلام کے متعلق اس کی زندگی کے تجربات شائع ہوئے۔ اس کا تجربہ ہے کہ نماز ایک مکمل اور متوازن ورزش ہے جس میں کمی اور بیشی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا شاید اس ورزش کو ترتیب دینے والے نے موجودہ مشینی اور نفسیاتی دور کو بھانپ کر اس کو ترتیب دیا تھا۔

اس میں ہاتھوں کا اٹھانا پھر باندھنا اور نگاہ کو جمانا پھر ہاتھ چھوڑنا اور جھکنا اور پھر سر کو جھکا کر دل و دماغ کی طرف جلدی اور زیادہ خون مہیا کرنے کا موقع دینا اور وقفے وقفے سے دو زانو بیٹھنا یہ سب کچھ ایک جامع ورزشی طریقہ ہے۔

نماز اور یوگا

(Prayer And Yoga)

یوگی ماہرین نے نماز کو سانس کی مشق کا بالکل آسان طریقہ قرار دیا ہے۔ اس میں وہ تین مقام خاص طور پر بیان کرتے ہیں ایک قیام اور اس میں سجدہ کی جگہ نگاہ کا ارتکاز' دوسرا رکوع اس میں پاؤں کی جگہ نگاہ کا ارتکاز اور سجدہ میں سانس کی مشق اور سانس کا ارتکاز۔

اٹالین ماہرین کے تجربات

(Experiments Of Italian Experts)

اٹلی کے ایک نو مسلم جمال عبدالرحمٰن ماہر نفسیات نے نماز کی ورزش کو کچھ اس طرح بیان کیا ہے "ورزش کا یہ عملی اصول ہے کہ اگر آپ کسی ورید' شریان یا کسی اور مخصوص عضو کی سختی دور کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے پھر اس حصہ جسم میں تناؤ پیدا کیجئے اور کچھ دیر تناؤ کی حالت برقرار رکھنے کے بعد پھر ڈھیلا چھوڑ دیجئے میں نے ورزش کے اصول اور ضوابط اور ورزش کے لئے نشستیں بھی تخصیص کی ہیں۔ الگ الگ امراض کے لئے الگ الگ نشست یا آسن ہیں مثلاً" ریڑھ کی ہڈی کے مرض کو رفع کرنے کے لیے ایک الگ انداز سے نشست ہے اور دل کی تکلیف سے نجات پانے کے لئے دوسرا انداز نشست ہے کوئی گردوں کا مریض ہے تو اس کے لئے ایسا طریقہ تجویز کیا جائے گا جس سے گردے صحت مند ہو جائیں"۔

شرائط نماز اور جدید سائنس

(The Conditions For Prayer And Modern Science)

نماز ایک مکمل زندگی' بندگی' حیات اور ضیاء دارین ہے۔ اسلام نے اس کو پڑھنے یعنی اس نماز کے عمل کو شروع کرنے سے قبل کچھ شرائط مقرر کی ہیں ان میں :

فرائض نماز
سنن نماز

واجبات نماز
مستحبات نماز
مکروھات نماز
مفسدات نماز

وغیرہ احکامات اسلامی تعلیمات میں ملتے ہیں۔

یعنی جس طرح کسی بھی ورزش شروع کرنے سے قبل اس کی تیاری کی جاتی ہے یا اس ورزش کی معلومات کر کے پھر اس عمل کو کیا جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح چونکہ نماز ایک مکمل اور متوازن ورزش ہے۔ اس لیے اس عمل کو شروع کرنے سے قبل اسکا علم ضروری ہے۔

چونکہ نماز علاج ہے دکھی لوگوں کا لئے اس لئے اس شفائی عمل کو شروع کرنے سے قبل جن چیزوں کا ہونا ضروری ہے وہ شرائط ہیں۔

جس طرح ایک شفائی دوائی کی تیاری کے لئے جڑی بوٹیوں یا کیمیکل پھر اس کی تیاری کے اوزار اور اس کے ماہرین اس کا طریقہ' بالکل یہی چیزیں نماز کا بھی حصہ ہیں۔

فرائض نماز اور سائنسی حقائق

زیر نظر سطور میں نماز اور اس کے متعلقات یعنی فرائض' واجبات' سنن' مکروھات وغیرہ کا اجمالی سائنسی تحقیقی جائزہ لیا جاتا ہے۔

اسلام دین فطرت ہے اس لیے اس کا ہر حکم ازل سے ابد تک مفید ہے زمین بدلے زمان بدلے' مکیں بدلے مکاں بدلے لیکن حکم ربانی کبھی نہیں بدل سکتا۔

جگہ کا پاک ہونا

چونکہ نماز کی ادائیگی ایک مکمل عمل ہے اس لئے اس کے لئے ایسی جگہ

Scanned with CamScanner

جہاں کسی مرض کے جراثیم نہ ہوں کیونکہ بعض اوقات وہ جگہ جسے ہم ناپاک سمجھتے ہیں وہاں پتھالوجی (Pathology) کے مطابق چھوتی امراض (Contagious Diseases) کے جراثیم ہوتے ہیں کیونکہ گوبر میں تشنج (Tetanus) آنتوں کے کیڑوں کے انڈے (Eggs of intestinal Worms) ہیضہ (Cholera) اور ٹائی فائڈ (Typhoid) کے جراثیم ہوتے ہیں لیکن یہ تحقیقات تو اب ہوئی ہیں اسلام نے صدیوں پہلے اس سے آگاہ کر دیا تھا۔

بالکل یہی کیفیت بدن کے پاک ہونے کی ہے۔

کیونکہ جب مسلمان نمازی مسجد میں نماز کے لیے جائے گا تو اگر اس کے کپڑے اور بدن صاف نہ ہوئے تو اس سے مندرجہ ذیل نقصانات پھیلنے کے خطرات ہیں۔

نمازی کا بدن اگر صاف نہ ہوا اور اس کے بدن پر بے شمار قسم کے جراثیمی مادے لگے ہوئے ہوں گے تو یہی نمازی دوسرے نمازیوں کے لئے ان چھوتی امراض کے پھیلانے کا ذریعہ بن جائے گا۔

یہی نمازی نفرت اور کراہت کا ذریعہ بن جائے گا۔ اور لوگ اس کے قریب نہیں آئیں گے۔

پھر اگر ناصاف کپڑوں اور ناپاک و ناصاف بدن نمازی جس جگہ بیٹھے گا تو وہاں یہ امراض کے پھیلانے کا ذریعہ بن جائے گا۔

اگر اس نے مسجد کی ٹوپیاں استعمال کیں تو گنج (Baldness) جلدی خارش، سعفہ (Dandruff) اور دیگر چھوتی امراض (Contagious Diseases) پھیلانے کا ذریعہ بن جائے گا۔

ڈاکٹر رابرٹ سمتھ کا تجزیہ

○ مشہور سرجن بلکہ سرجری کے باوا کا قول ہے کہ ہم نے عمل تطہیر (Sterilization) اسلام سے سیکھا ہے۔

معاشرتی اثرات (Social Effects)

ایک بہترین معاشرے کے لئے یہ بات بہت ضروری ہے کہ اس میں رہنے والے تمام افراد آپس میں محبت' الفت اور ہمدردی سے ملیں اور رہیں یہ بات مشاہدے میں ہے کہ ناصاف بدن اور کپڑوں میں ملبوس شخص سے ہر آدمی گریز کرتا ہے۔ اسلام نے نماز کے ذریعے سے آدمی کو معاشرے میں رہنے اور عزت کے ساتھ زندگی گزارنے کا سلیقہ بتایا ہے کہ وہ صاف اور پاک رہے تاکہ ہر شخص اس سے محبت کرے۔

آج کے Socialogist جب انسان کی سوشل لائف (Socail Life) کے متعلق گفتگو کرتے ہیں تو پہلا اصول یہی بیان کرتے ہیں کہ (Man Is Social Animal) کہ انسان ایک معاشرتی جانور ہے یعنی وہ دوسرے انسانوں کے ساتھ مل کر رہنے پر مجبور ہے اور یہی بات اسلام زور دے کر کہتا ہے حدیث کا مفہوم ہے اسلام میں رہبانیت نہیں یعنی معاشرے سے الگ تھلگ رہ کر زندگی گزارنے کا اسلام میں کوئی تصور نہیں۔ پھر معاشرے میں رہتے ہوئے بھی انفرادی زندگی نہیں گزارنی اجتماعی زندگی کی ترغیب ہے۔ حدیث کا مفہوم ہے کہ مسلمان ایک جسم کی مانند ہے جب ایک حصے کو تکلیف پہنچتی ہے تو سارا جسم تکلیف محسوس کرتا ہے۔

اس اجتماعیت کے پیش نظر نماز باجماعت پڑھنے کی نہ صرف ترغیب بلکہ سختی سے حکم دیا گیا ہے کہ نماز باجماعت ہی ادا ہونی چاہیے۔ جب دن میں پانچ مرتبہ مسلمان ایک جگہ جمع ہونگے تو یقیناً ایک دوسرے کے ساتھ تبادلہ خیال ہوگا۔ باہمی دکھ سکھ دریافت کیا جائے گا پھر ایک دوسرے کے مسائل حل کرنے کے لئے چارہ جوئی کی جائے گی۔

Scanned with CamScanner

نفسیاتی اثرات (Pcshycological Effects)

انسان کی فطرت میں عزت اور وقار کے ساتھ رہنا لکھا ہے اگر یہی انسان اسلامی تعلیمات طہارت سے گریز کرے گا تو یہ طرح طرح کے نفسیاتی امراض میں مبتلا رہے گا۔ جن میں سب سے بڑا مرض احساس کمتری کا مرض ہے (Inferiority Complex) اور اس مرض کی ابتداء ہوتے ہی یہ دیگر بے شمار نفسیاتی امراض (Pcshycological Diseases) میں مبتلا ہوتا چلا جائے گا۔

ترتیب سے نماز پڑھنا

یہ نماز کے واجبات میں ضروری امر ہے اگر نماز کی ترتیب کو چھوڑ دیا جائے تو جسمانی اور صحت مند فوائد سے محرومی ہوگی۔ کیونکہ جیسا کہ پہلے مذکور ہوا کہ نمازی ورزش کی ترتیب مخصوص انداز کی ہے جس کا لحاظ ضروری ہے اگر پہلے قیام نہ کیا جائے اور فورا" سجدہ کیا جائے تو وہ مقاصد جو ایک آدمی کی صحت کے لئے لازم ہیں وہ قطعی میسر نہیں ہو سکیں گے۔ بلکہ ایسی حالت میں مزید مریض ہونے کا خطرہ ہے۔

ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا

ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا نماز کی سنت اور ضروریات میں شامل ہے۔ جب ہم ہاتھوں کو کانوں تک اٹھاتے ہیں تو بازوؤں، گردن کے پٹھوں، اور شانے کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔

دل کے مریض کے لئے ایسی ورزش بہت مفید ہے جو کہ نماز پڑھتے ہوئے خود بخود ہو جاتی ہے اور یہ ورزش فالج ۔ خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

تکبیر تحریمہ کے وقت سر کو نہ جھکانا

تکبیر تحریمہ میں اگر سر کو نیچے جھکایا جائے یا دائیں بائیں جھکایا جائے تو وہ فوائد جو ہاتھوں کے کانوں تک اٹھانے کے ضمن میں واضح ہوئے ہیں کامل میسر نہیں ہوتے اور نماز کا مقصد کہ یہ دنیا اور آخرت کی شفا ہے، فوت ہو جاتا ہے۔

دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر رکھنا

اسلام نے ہر اچھے عمل کو کرنے کے لئے دائیاں ہاتھ استعمال کرنے کی تاکید کی ہے اور دائیں ہاتھ میں برکت ہے۔

دراصل انسانی اعضاء کے دائیں اطراف اور بائیں اطراف کی کیفیات الگ الگ ہیں۔ دائیں حصے خاص طور پر دائیں ہاتھ سے غیر مرئی شعاعیں (Invisible Rays) نکلتی ہیں جو کہ مثبت (Positive) ہوتی ہیں اور بائیں ہاتھ سے جو شعاعیں نکلتی ہیں وہ منفی (Negative) ہوتی ہیں۔

نماز میں نگاہ سجدے کی جگہ لازم ہوتی ہے چونکہ اوپر کے دائیں ہاتھ سے ہوتی ہوئی ہو نگاہ سجدے کی جگہ جاتی ہے اس لئے اوپر کا ہاتھ دائیاں رکھا گیا ہے۔ تاکہ دائیں ہاتھ کی مثبت لہریں پیش نظر رہیں۔

مزید یہ کہ کام کرتے ہوئے دونوں ہاتھ استعمال ہوتے ہیں اس لئے دائیں ہاتھ کی مثبت شعاعیں (Positive Rays) بائیں ہاتھ میں منتقل ہو کر طاقت، قوت اور تحریک کا باعث بنتی ہیں جس کی وجہ سے انسان معمولات زندگی میں متوازن رہتا ہے اور پریشان نہیں رہتا۔

حتیٰ کہ بعض اوقات دائیں ہاتھ کے فالج زدہ کو یہ ورزش بتائی جاتی ہے کہ وہ بائیں ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر کچھ وقت بیٹھا کرے تاکہ دونوں ہاتھوں کی لہریں اور بجلیاں ایک دوسرے میں منتقل ہو کر طاقت اور تحریک کا باعث بنیں۔

Scanned with CamScanner

نماز اور دیوان سنگھ مفتون

دیوان سنگھ مفتون مشہور جرنلسٹ (Journalist) اور حریت پسند ہندوستانی لیڈر گزرا ہے۔ اس کا رسالہ "ریاست" کے نام سے نکلتا تھا جس کی تقسیم ہند سے ادبی علمی حلقوں میں بڑی دھوم تھی وہ اپنے رسالہ میں لکھتا ہے۔

"نماز اوقات کار کی پابندی سکھاتی ہے جس نے ڈسپلن (Discipline) اور باقاعدگی سیکھنی ہو وہ نماز پر غور کرے نماز سے مالک اور غلام کا فرق ختم ہوتا ہے۔ جب اسکی صف میں محمود اور ایاز کھڑے ہوتے ہیں"۔

اگر تمام مسلمان نماز پڑھنا شروع کر دیں تو وہی غالب ہوں جیسا کہ انکا قرآن کہتا ہے۔

نماز جسم اور معاشرے کی اصلاح کا بہترین جاپ اور جپن ہے اس سے رام (اللہ تعالٰی) بھی راضی اور مخلوق بھی راضی۔

بحوالہ ریاست ایڈیٹر دیوان سنگھ مفتون

ڈیپریشن کا علاج
بذریعہ نماز تہجد و سحر خیزی

مشاہدے اور تجربات سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ پژمردہ اور زبوں حال مریضوں کے لئے "محرومی نیند" کے مریضوں کے لئے جہاں اور علاج ہیں وہاں ایک مستقل اور دنیا و آخرت میں کامیابی کا علاج نماز ہے۔ بطور خاص وقت طلب مریض جن کے جسموں میں اندرونی پیدا شدہ مسائل بھی تھے رات کی آخری گھڑیوں میں "جزوی معزولی نیند" یا "خواب سے وقتی موقوفیت" سے بے حد متاثر ہوئے ہیں۔

نفسیاتی اور دماغی علاج کے ممتاز اور بزرگ ماہرین نے محرومی استراحت کے ڈیپریشن مخالف اثرات اور اس کے ساتھ مربوط حیاتیاتی حقائق کے متعلق تحریری ثبوت بھی فراہم کئے ہیں۔

اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ماہ رمضان کے دوران مسلمان میں ڈیپریشن کی بیماری نسبتاً کم پائی جاتی ہے اسکی دلیل ماہ رمضان کے دوران ایسے مریضوں کی تعداد میں نمایاں کمی ہے۔ اس مشاہدے سے اس نظریے کو تقویت ملتی ہے کہ سحری کے لئے اٹھنے سے نیند میں جو عارضی تعطل پیدا ہوتا ہے وہ سحر خیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً تہجد اور دوسری عبادات کے ساتھ مل کر ڈیپریشن میں کمی کا موجب ہو سکتا ہے۔ اسی مشاہدے کی بنیاد پر یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ سحر خیزی (مع تہجد اور دیگر عبادات و اذکار) ایسے امراض کے لئے ایک موثر طریقہ علاج ہے جو ڈیپریشن کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

طریقہ علاج (علامہ اقبال میڈیکل کالج کا مطالعاتی پروگرام)

(Method of Treatment)

مندرجہ بالا نظریے کی عملی تصدیق کے لئے علامہ اقبال میڈیکل کالج / سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں ایک مطالعاتی پروگرام وضع کیا گیا یہ تجرباتی پروگرام تقریباً" آٹھ نو ماہ (جنوری 1985 تا ستمبر1985) تک جاری رہا۔

مریضوں کو ملی جلی جماعتوں میں تقسیم کیا گیا پہلی جماعت کو "علاج بالتہجد جماعت" (مطالعاتی جماعت) قرار دیا گیا اور دوسری کو "جزوی محرومی خواب جماعت" (نگران جماعت) کا نام دیا گیا مریضوں کی کل تعداد چونسٹھ (64) تھی اور دونوں جماعتوں کے ارکان کو عمر، جنس، تعلیم اور معاشرتی رتبے کی مناسبت سے گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہر جماعت میں مریضوں کی مجموعی تعداد (32) تھی جن میں بیس مرد اور بارہ عورتیں شامل تھیں۔

یہ ڈیپریشن کے ایسے وقت طلب مریض تھے جو عرصہ دراز تک مختلف دوائیاں بغیر کسی استفادہ کے استعمال کر چکے تھے۔ تجربے کے دوران تمام مریضوں کی دوائیاں بند کر دی گئیں۔ دونوں گروپوں کے لئے سحر خیزی (2 تا 4 بجے) لازمی قرار دی گئی۔

مطالعاتی جماعت کو مصروفیت کے طور پر ذکر، عبادت و تلاوت تہجد اور مندرجہ ذیل آیات قرآنی کا سو سو دفعہ ورد کرنے کی ہدایت کی گئی۔

1۔ الا بذکر اللہ تطمئن القلوب

2۔ و اذا مرضت فھو یشفین

مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ اس دوران نرم دلی کے ساتھ ان اذکار پر توجہ مرکوز کریں اور دلی آمادگی اور پوری سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ نگران جماعت یا کنٹرول گروپ کے لئے بھی دو گھنٹے کے لئے جاگتے رہنا ضروری تھا اور انہیں ہدایت کی گئی کہ وہ یہ وقت فارغ بیٹھنے کی بجائے

گھر کے چھوٹے موٹے کام یا پڑھائی جیسی مصروفیات میں صرف کریں۔

دوران علاج مریضوں کو جانچ قبل از علاج کیفیت کے ساتھ موازنے کے طور پر کی گئی۔ یہ جانچ ہفتے میں دو بار ہوتی رہی اور علاج شروع ہونے کے چار ہفتے بعد مریضوں کو

HAMILTON DEPRESSION RATING SCALE

پر موضوعی اور معروضی دونوں سطحوں پر جانچا گیا۔ حتمی رپوٹ کی بنیاد معالجین (دماغی و نفسیاتی) کے مریض کے ساتھ انٹرویو اور مریض کے ڈیپریشن کی شدت کی پیائش کی گئی۔ حتمی نتائج میں یہ نوٹ کیا گیا کہ مطالعاتی جماعت کے ڈیپریشن میں نگران جماعت کی نسبت واضح کمی ہوئی۔ حتمی نتائج کی تفصیل و توضیح یہ ہے۔

(Results نتائج)

چار ہفتے علاج کے بعد	صحت یاب	غیر متاثر	کل
مطالعاتی جماعت	25	7	32
نگران جماعت	5	27	32
کل	30	34	64

آیئے مطالعاتی جماعت پر ایک نظر ڈالیں۔ 32 مریضوں میں 25 یعنی 78 فیصد (15 مرد اور 10 عورتوں) نے اپنی بیماری سے نجات حاصل کی جبکہ 7 مریض یعنی 21.9 فیصد (5 مرد اور 2 عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ برآمد نہ کر سکے۔

دوسری طرف نگران جماعت میں 32 میں سے صرف 5 مرض سے نجات حاصل کر سکے جبکہ 27 مریض (84.3 فیصد) (16 مرد اور 11 عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ دکھانے میں ناکام رہے۔ یہ نتائج (اعداد و شمار) اہم ہونے کے ساتھ ساتھ زیر بحث مفروضے (Hypothesis) کو ثابت بھی کرتے ہیں یعنی

Scanned with CamScanner

مطالعاتی جماعت جس کے ارکان دلجمعی سے ذکر الٰہی' تہجد اور تلاوت آیات کرتے رہے مثبت نتائج دکھانے میں کامیاب رہے۔ نگران جماعت کے نگران جو صرف جاگتے رہے اور صرف گھریلو کام کاج میں مصروف رہے بہتر نتائج نہ دکھا سکے۔

صلوٰۃ تہجد ایک مسلمان کے لئے دینی اہمیت کی حامل ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیات قرآنی باور کروا رہی ہے۔

و من اللیل فتہجد بہ نافلتہ لک

اور رات کے کچھ حصے میں تہجد بھی پڑھ لیا کیجئے (جو) آپ کے حق میں زائد چیز ہے۔ (سورۃ بنی اسرائیل 79)

یہ مریضوں کے لئے سیدھے راستے کی طرف رہنمائی کراتی ہے اور اس پر عمل بحیثیت "علاج برائے مژگان" بشرطیکہ' دلجمعی' لگن اور عقیدت اور محبت سے کیا جائے تو یقیناً خوش آئند ہوگا اور بیماری کے مضر اثرات کم کرتے کرتے زندگی پر خوشگوار اثر مرتب کرے گا۔ کیونکہ یہ حضرات ذکر الٰہی سے اندرونی چین اور اطمینان قلب حاصل کر لیتے ہیں۔

قرآن کریم کی دوسری آیات سرچشمہ صحت کی رہنمائی کرتی ہے۔

و ننزل من القران ما ھو شفاء و رحمتہ للمومنین

اور ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے حق میں شفا اور رحمت ہیں۔ (سورۃ بنی اسرائیل 82)

یہاں یہ بات خاص طور پر توجہ طلب ہے کہ مسلمانوں کا ایمان بلکہ یقین ہے کہ مصیبت من جانب اللہ ہی ہے اور جب ہم سچے دل اور خلوص نیت سے غلطیوں کا اعتراف کر کے معافی کے طالب ہونگے اور مکمل صحت یابی کے لئے دعا کریں گے تو وہ یقیناً اللہ تعالیٰ کے ہاں مغفرت بھی کرائے گی اور اپنی رحمت سے ہماری مشکلات اور مصائب کو دور بھی کر دے گا۔

علاج بالتہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جس کی تعلیمات قرآن سے ماخوذ ہیں اور بحیثیت تقابل یہ مغربی طریقہ علاج کو پاس پھٹکنے نہیں دیتا۔ ایک مسلمان کا یہ یقین کامل ہے کہ وہ صرف اللہ ہی کا ایک ادنیٰ غلام ہے اور زندگی اور موت صرف اسی کے قبضہ قدرت میں ہے اسے زندگی کے گوناگوں ہنگاموں

میں بہت سے مسائل سے یکسر نجات دے دیتا ہے۔

یہ مذہبی طریقہ علاج جو احادیث نبویؐ اور آیات قرآنی سے مستعار لیا گیا ہے واقعتاً" بہت سی دوسری نفسیاتی اور غیر نفسیاتی تکالیف کا منہ توڑ جواب ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری لاعلاج نہیں جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث نبویؐ سے ثابت ہے۔

لکل داء دواء

اللہ تعالیٰ نے مریض کے لئے شفا عطا فرمائی ہے۔ بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا یعنی سرطان اور ایڈز (CANCER AND AIDS) وغیرہ لیکن مندرجہ بالا حدیث کے آئینے میں یہ بات سو فیصد وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ یہ بیماریاں بھی لاعلاج نہیں لہٰذا نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج سکون قلب میں مضمر ہے جو ذکر الٰہی اور نماز کے ذریعے ممکن ہے تاکہ روحانی اور نفسیاتی صفائی و پاکیزگی کا موجب بنے۔ درحقیقت ہم کسی بھی بیماری کی احتیاط اور روک تھام کے لئے اسلام کے صراط مستقیم پر ثابت قدم رہ کر سرخرو ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ آیات قرآنی' احادیث نبویؐ اور سنت نبویؐ سے ثابت ہے۔

(بحوالہ ماہنامہ اشراق' ڈاکٹر شریف چوہدری)

اوقات نماز اور جدید سائنس

(Timings Of Prayers And Modern Science)

انسان طبعی طور پر محرک جسم ہے یہ جامد اور ساکت اجسام کی ضد ہے۔ اس لئے اس کی صحت، تندرستی اور بقا تحریک میں ہے اور نماز بار بار اسی تحریک کا نام ہے۔ قدرت نے اس کے معمولات زندگی اور اس کو ازل سے ابد تک جانتے اور پہچانتے ہوئے نماز میں اس کے لئے اوقات اور وقفے مقرر کیے ہیں۔

نماز فجر (Fajir Prayer)

نماز فجر اس وقت ہوتی ہے جب رات ڈوبنے کو ہوتی ہے اور اس وقت آدمی رات کے سکون اور آرام کے بعد اٹھتا ہے۔ سائنس اور حفظان صحت (Hygiene) کا اصول ہے کہ کسی بھی ورزش کو کرنے کے لئے آہستہ آہستہ اپنی رفتار، قوت اور لچک میں اضافہ کیا جائے حتیٰ کہ دوڑنے کے لئے بھی یہ ضروری ہے کہ اس میں پہلے آہستہ آہستہ دوڑیں پھر تیز پھر اور تیز اور پھر سبک رفتار بن جائیں۔

اب اگر انسان صبح اٹھتے ہی سترہ رکعات کی نماز پڑھے تو اس کی جسمانی صحت بہت جلد ختم ہو جائے گی اور وہ بہت ہی جلد اعصاب اور بے طاقتی کا مریض بن جائے گا۔

اور پھر رات سونے کے بعد صبح اٹھتے ہی پیٹ خالی ہوتا ہے اور خالی پیٹ اور اس وقت جب اعضاء رات بھر سکون میں رہے ہوں اور پھر فوراً انہیں تحریک دی جائے دونوں حالتوں میں سخت محنت اور زیادہ اٹھک بیٹھک بہت مضر ہے اس لئے اللہ رب العزت نے صبح کی نماز بہت مختصر رکھی ہے۔

صبح کی نماز کا بنیادی مقصد انسان کو طہارت (Sterilization) اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے اگر اس نے نماز کا وضو نہ کیا اور مسواک نہ کیا اور صبح کا ناشتہ کر لیا تو رات بھر جراثیم منہ میں پھلتے پھولتے رہے اور (Bacteria) کی ایک خاص قسم رات سوتے وقت منہ میں پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر وہ غذا، لعاب یا پانی کے ذریعے اندر چلی جائے تو معدے کی سوزش (Stomach Swelling) اور آنتوں کی ورم (Inflammation Of Intestines) اور السر (Ulcer) کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

نماز ظہر (Zuhher Prayer)

صبح سے دوپہر تک آدمی کسب معاش کے لئے ساعی و کوشاں رہتا ہے۔ اسی دوران گرد و غبار، دھول اور مٹی سے اس کا واسطہ پڑتا ہے بعض اوقات ایسے زہریلے کیمیکل ہوا کے ذریعے کھلے اعضاء، چہرے اور ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں جو اگر زیادہ دیر رہیں تو انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ تو ایسی کیفیت میں جب آدمی وضو کرتا ہے تو اس پر سے تمام کثافتیں اور تھکان دور ہو جاتی ہے اور اس پر سرور اور کیف کی ایک دنیا روشن ہو جاتی ہے۔

سورج کی تمازت ختم ہو کر جو زوال سے شروع ہوتی ہے تو زمین کے اندر سے ایک گیس خارج ہوتی ہے یہ گیس اسقدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہو جائے تو وہ قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دماغی نظام اس قدر درہم برہم ہو جاتا ہے کہ آدمی پاگل پن کا گمان کرنے لگتا ہے۔ جب کوئی بندہ ذہنی طور پر عبادت میں مشغول ہو جاتا ہے تو اسے نماز کی نورانی لہریں اس خطرناک گیس سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اب نورانی لہروں سے یہ زہریلی گیس بے اثر ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

نماز عصر (Assar Prayer)

زمین دو طرح سے چل رہی ہے ایک گردش محوری اور دوسری طولانی' زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ یہ گردش کم ہوتی چلی جاتی ہے اور عصر کے وقت تک یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ حواس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان' حیوان' چرند' پرند سب کے اوپر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے اور شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس کو وہ تکان' بے چینی اور اضمحلال کا نام دیتا ہے۔ یہ تکان اور اضمحلال شعوری حواس پر لاشعوری حواس کی گرفت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آ جاتی ہے کہ وہ لاشعوری نظام کو آسانی سے قبول کر لیتا ہے اور اپنی روح سے قریب ہو جاتا ہے۔ دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

ایک مریض کی پریشانی

بندہ کے کلینک میں ایک رئیس آدمی علاج کے لئے آیا اس کا صرف ایک مسئلہ تھا کہ عصر کے وقت سے دماغی دباؤ' بے چینی اور بے سکونی شروع ہو جاتی ہے جو پھر مسلسل بڑھتی ہے اور کچھ عرصہ رہنے کے بعد مغرب کے بعد کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

بندہ نے انہیں کچھ ادویات دیں اور درود شریف کثرت سے پڑھنے کا کہا۔
مریض حیرت انگیز طریقے سے صحت یاب ہو گیا۔

نماز عصر کے بعد اوراد کی وجہ

(The Reason Of "Aoraad" After Assar Prayer)

نماز عصر کے بعد کچھ دیر ذکر' تسبیح کی جاتی ہے جو کہ شرعی حکم ہے اور پھر دعا کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ ان اذکار اور وظائف کی نورانی شعائیں اور لہریں اس خطرناک اثر پر غالب آجاتی ہیں جو زمین کی حرکت سے پیدا ہوتا ہے۔

اولیاء کا معمول (The Routine Of "Oalya")

اولیاء کرام کے معمولات میں یہ بات ملتی ہے کہ وہ عصر سے مغرب تک مسلسل ذکر اذکار اور وظائف میں مشغول رہتے ہیں اس کی سائنسی وجہ یہی ہے جو سابقہ بیان ہو گئی ہے کہ زمین کی گردش محوری اور طولانی کے اثرات سے وہ حضرات ذکر اذکار کے ذریعے محفوظ رہتے تھے۔

نماز مغرب اور روحانی لہریں

آدمی بالفعل اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے رزق عطا فرمایا ہے اور کاروبار سے اسکی اور اسکے بچوں کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ شکر کے جذبات سے وہ مسرور اور خوش و خرم اور پر کیف ہو جاتا ہے۔ اسکے اندر خالق کائنات کی وہ صفات متحرک ہو جاتی ہیں جن کے ذریعے کائنات کی تخلیق ہوتی ہے۔ جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ پرسکون ذہن کے ساتھ محو گفتگو ہوتا ہے تو اس کے اندر کی روشنیاں (لہریں) بچوں میں براہ راست منتقل ہوتی ہیں اور ان روشنیوں سے اولاد کے دل میں ماں باپ کا احترام اور وقار قائم ہوتا ہے۔ بچے غیر ارادی طور پر ماں باپ کی عادات کو تیزی کے ساتھ اپنے اندر جذب کرتے ہیں

Scanned with CamScanner

اور ان کے اندر ماں باپ کی محبت اور عشق کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ مغرب کی نماز صحیح طور پر اور پابندی کے ساتھ ادا کرنے والے بندے کی اولاد سعادت مند اور ماں باپ کی خادم ہوتی ہے۔

(بحوالہ "نماز" خواجہ شمس الدین عظیمی)

نماز عشاء (Isha Prayer)

انسان طبعی طور پر لالچی ہے اور جب وہ کاروبار دنیا سے فارغ ہو کر گھر آتا ہے تو وہ کھانا کھاتا ہے اور لذت و حرص میں کھانا زیادہ کھا لیتا ہے اب اگر وہ اس کھانے کے بعد لیٹ جائے تو مہلک امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ اب اللہ تعالیٰ نے اس کو ایک اور فائدہ بھی دیا ہے کہ سارا دن کا تھکا ہوا ذہن لے کر اگر نیند کرے گا تو بے سکون ہوگا۔ اس کو سکون نماز کے اندر ملے گا۔

تو یوں کھانے اور سکون کا تمام نظام نماز کے ذریعے حل ہو جاتا ہے اور پھر جب یہ نماز پڑھتے پڑھتے سوئے گا تو جس طرح صبح اٹھتے ہی فجر کی نماز کی ورزش کی تو اسی طرح سوتے وقت عشاء کی نماز کی مکمل اور طویل ورزش اس کو سکون اور آرام کی نیند سلائے گی۔

اب تو ماہرین سونے سے قبل ہلکی ورزش پر زور دیتے ہیں اور خود ماہرین کا کہنا ہے کہ نماز سے بڑھ کر سوتے وقت کی کوئی بہتر ورزش نہیں۔

نماز تہجد (Tahajud Prayer)

جیسا کہ پہلے ذکر کیا کہ تہجد کی نماز سے طویل تحقیقات کے بعد مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوئے ہیں جو ماہرین نے اپنی کتب اور واقعات میں بیان کیے ہیں:

1- بے سکونی اور نیند کی کمی کا علاج ہے۔
2- دل کے امراض کے لئے تریاق اعظم ہے۔
3- اعصابی کھچاؤ اور جکڑاؤ کے لے مفید ہے۔
4- دماغی امراض خاص طور پر پاگل پن کی خطرناک کیفیت کے لئے آخری علاج ہے۔
5- نگاہوں میں خاص طور پر جن کی نگاہ میں دو دو چیزیں نظر آتی ہوں انکا علاج ہے۔
6- انسانی جسم میں نشاط، فرحت اور غیر معمولی طاقت پیدا کرتا ہے جو اسے سارا دن ہشاش بشاش رکھتی ہے۔

بحوالہ:

1- ڈاکٹر ڈارون اور اسکے نظریات
2- تصورات دین (مکمل)
3- دینی زندگی (جلد اول)

ارکان نماز کی سائنسی توجیہ

نیت باندھنا

دماغ میں کھربوں خلیے کام کرتے ہیں اور خلیوں میں برقی رو دوڑتی رہتی ہے۔ اس برقی رو کے ذریعے خیالات شعور اور تحت الشعور سے گزرتے رہتے ہیں۔ دماغ میں کھربوں خلیوں کی طرح خانے بھی ہوتے ہیں۔ دماغ کا ایک خانہ وہ ہے جس میں برقی رو فوٹو لیتی رہتی ہے اور تقسیم کرتی رہتی ہے۔ یہ فوٹو بہت ہی زیادہ تاریک ہوتا ہے یا بہت زیادہ چمک دار، ایک دوسرا خانہ ہے جس میں کچھ اہم باتیں ہوتی ہیں ان اہم باتوں میں وہ اہم باتیں بھی ہوتی ہیں جنہیں شعور نے نظر انداز کر دیا ہوتا ہے اور جن کو ہم روحانی صلاحیت کا نام دے سکتے ہیں۔ نمازی جب ہاتھ اٹھا کر سر کے دونوں کانوں کی لو کے قریب لے جاتا ہے تو ایک

Scanned with CamScanner

مخصوص برقی رو نہایت باریک رگ اپنا کنڈنسر (Condensor) بنا کر دماغ میں جاتی ہے اور دماغ کے اندر اس خانے کے خلیوں (Cells) کو چارج کر دیتی ہے جس کو شعور نے نظرانداز کر دیا تھا۔ یہ خلیے چارج ہوتے ہیں تو دماغ میں روشنی کا ایک جھماکا ہوتا ہے اور اس جھماکے سے تمام اعصاب متاثر ہو کر اس خانے کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں جس میں روحانی صلاحیتیں مخفی ہیں ساتھ ہی ساتھ ہاتھ کے اندر ایک تیز برقی رو دماغ میں سے منتقل ہو جاتی ہے جب کانوں سے ہاتھ ہٹا کر ناف کی طرف لے جاتے ہیں اور پھر باندھتے ہیں تو ہاتھوں کے کنڈنسر (Condensor) سے ناف (ذیلی جنریٹر) میں بجلی کا ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ زیر ناف باندھنے سے جنسی نظام میں تعدیل اور اس جسم کے لئے موزوں اور ضروری تحریک پیدا ہو جاتی ہے تاکہ نوع انسانی کی نسل دوسری نوعوں سے ممتاز اور اشرف رہے۔ اب **سبحانک اللھم** پڑھا جاتا ہے جیسے ہی یہ الفاظ ادا ہوتے ہیں روح اپنی پوری توانائیوں کے ساتھ صفات الہیہ میں جذب ہو جاتی ہے اور پورے جسمانی نظام میں اللہ کی صفات روشنی بن کر سرایت ہو جاتی ہیں۔ جسم کا رواں رواں اللہ کی پاکی بیان کرنے میں مشغول ہو جاتا ہے۔

قیام

قیام نماز کی سب سے پہلی کیفیت اور ابتداء ہے اور اس میں جسم بالکل بے حرکت اور ساکن ہوتا ہے ایسی کیفیت سے مندرجہ ذیل اثرات جسم انسانی پر پڑتے ہیں:

○ جب نمازی قرات شروع کرتا ہے تو احادیث میں ہے کہ اتنی اونچی قرات ہو کہ اپنے کان سن سکیں۔ اب ان قرآنی الفاظ کے انوارات پورے جسم میں سرایت کر جاتے ہیں جو امراض کے دفعیے کے لئے اکسیر اعظم ہے۔

○ قیام سے جسم کو سکون کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔

○ چونکہ قرآن پاک کی تلاوت ہو رہی ہوتی ہے اس لئے اس کا جسم

ایک نور کے حلقے میں مسلسل لپٹا رہتا ہے اور جب تک وہ اس حالت میں رہتا ہے تو اس وقت وہ نور جسے سائنسی زبان میں (In The Language Of Science) غیر مرئی شعائیں اس کا احاطہ کیے ہوئے ہوتی ہیں۔

○ قیام میں نمازی جس حالت میں ہوتا ہے اگر روزانہ 45 منٹ ایسی حالت میں کھڑے رہیں تو دماغ اور اعصاب میں زبردست قوت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ قوت فیصلہ اور قوت مدافعت بدن میں زیادہ ہوتی ہے۔

سجدہ ان تین علوم کا مرقع ہے:

○ اصول یوگا
○ اصول ٹیلی پیتھی
○ **اصول ھائیجین**

○ قیام سے موخر دماغ (Pons) (جسکا کام چال ڈھال اور جسم انسانی کی رفتار کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے) قوی ہو جاتا ہے اور ایک ایسے خطرناک مرض سے بچا رہتا ہے جس سے آدمی اپنا توازن درست نہیں رکھ سکتا۔

(فزیالوجی ریسرچ)

ہاتھ باندھنا

عورتیں (Females)

عورتیں نیت کے بعد جب سینہ پر ہاتھ باندھتی ہیں تو دل کے اندر صحت بخش حرارت منتقل ہوتی ہے اور وہ غدود نشوونما پاتے ہیں جن کے اوپر بچوں کی غذا کا انحصار ہے۔ نماز قائم کرنے والی ماؤں کے دودھ میں تاثیر پیدا ہو جاتی ہے کہ بچوں کے اندر انوارات کا ذخیرہ ہوتا رہتا ہے جس سے ان کے اندر ایسا پیٹرن (Pattern) بن جاتا ہے جو بچوں کے شعور کو نورانی بناتا ہے۔

Scanned with CamScanner

جدید تحقیق میں یہ بات ثابت ہے کہ عورتیں جب سینہ پر ہاتھ رکھ کر ایک خاص مراقبہ کرتی ہیں جس سے دنیا سے کٹ کر کسی پرسکون خیال میں کھو جاتی ہیں (یعنی اللہ کی طرف جب نمازی عورت متوجہ ہوتی ہے) تو ایسی حالت میں ایک خاص قسم کی ریز (Rays) پیدا ہوتی ہیں جو بقول ڈاکٹر ڈارون ہلکے نیلے یا سفید رنگ کی ہوتی ہیں جو اس کے جسم میں داخل اور خارج ہوتی رہتی ہیں اور اس جسم کے اندر قوت مدافعت (Immunity) کے بڑھنے سے وہ جسم کبھی بھی خلیات کے سرطان (Cancer Of Cells) میں مبتلا نہیں ہوتا۔

مرد (Males)

مرد جب ناف پر یا اسکے نیچے ہاتھ باندھتے ہیں تو جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا کہ دونوں ہاتھوں سے لہریں نکلتی ہیں جو کہ مثبت (Positive) اور منفی (Negative) ہوتی ہیں۔ اب ان لہروں کے امتزاج سے ایک خاص اثر ہوتا ہے جو ناف کے ذریعے نظام اعصاب تک پہنچتا ہے جس سے گردے اور غدہ فوق الکلیہ (Adernal Glands) قوی ہوتے ہیں جس سے جنسی قوت قوی اور محرک ہوتی ہے۔

رکوع

ایک مرتبہ پنڈی میڈیکل کالج کے پرنسپل ڈاکٹر محمد نواز صاحب نے فرمایا کہ میرے پاس ایک سرجن ڈاکٹر آیا جس کی بیوی بھی سرجن تھی کہنے لگا "ڈاکٹر صاحب گھٹنوں اور کمر کا درد بہت زیادہ ہے علاج بہت کیے ہیں لیکن افاقہ نہیں ہوا"۔ ڈاکٹر نواز صاحب فرمانے لگے میں نے ڈاکٹر (سرجن) سے پوچھا کہ آپ نماز پڑھتے ہیں؟ سرجن صاحب کہنے لگے ہاں پانچ وقت کی! تو پھر ڈاکٹر نواز صاحب فرمانے لگے کہ آپ رکوع اور سجدہ اچھی طرح نہیں کرتے اور انہیں رکوع اور سجدہ اچھی طرح سنت کے مطابق کرنے کا بتایا۔ کچھ ہی عرصہ کے بعد ڈاکٹر صاحب صحت مند ہو گئے۔

رکوع سے حرام مغز (Spinal Cord) کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ مریض جن کے اعضاء سن ہو جاتے ہوں وہ اس مرض سے بہت جلد افاقہ حاصل کرسکتے ہیں۔

رکوع سے کمر کے درد کے مریض یا ایسے مریض جن کے حرام مغز میں ورم (Inflammation Of Spinal Cord) ہو گیا ہو بہت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

رکوع سے گردوں میں پتھری بننے کا عمل سست پڑ جاتا ہے اور پتھری کا مریض جسکے گردوں میں پتھری بن گئی ہو، رکوع کی حرکت سے بہت جلد نکل جاتی ہے۔

رکوع سے ٹانگوں کے فالج زدہ مریض چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ رکوع سے دماغ اور آنکھوں کی طرف دوران خون کے بہاؤ (Circulation Of Blood) کی وجہ سے دماغ و نگاہ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

سجدہ

جب نمازی سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کی شریانوں (Artries) کی طرف خون زیادہ ہو جاتا ہے۔ جسم کی کسی بھی پوزیشن میں خون دماغ کی طرف زیادہ نہیں جاتا صرف سجدے کی حالت میں دماغ (Brain)، دماغی اعصاب (Brain Nerves) آنکھوں (Eyes) اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون (Blood Circulation) متوازن ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے دماغ اور نگاہ بہت تیز ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

دائمی خوبصورتی کا راز

شیخ نقشبندی قبلہ ذوالفقار احمد صاحب (انجینئر اینڈ جنرل منیجر) فرماتے ہیں " نمازی آدمی کے چہرے پر تازگی رہتی ہے کیونکہ نماز اور سجدہ کی وجہ سے اس کی تمام شریانوں میں خون پہنچتا رہتا ہے۔ جو نماز نہیں پڑھتا اس کے چہرے پر ایک افسردگی سی پھیلی رہتی ہے اس لئے حدیث پاک میں وارد ہے کہ جو نماز پڑھتا ہے اسکے چہرے پر صالحین کا نور ہوگا"۔

عورتوں کا سجدہ اور واشنگٹن کا ڈاکٹر

شیخ انجینئر نقشبندی فرماتے ہیں میری ملاقات امریکن ڈاکٹر سے ہوئی کہنے لگا کہ یقین جانیں عورتوں کو اگر پتہ چل جائے کہ نماز میں لمبے سجدے کی وجہ سے چہرہ خوبصورت ہوتا ہے اور نور آتا ہے تو وہ سجدے سے سر ہی نہ اٹھائیں۔

(حوالہ مواعظ شیخ انجینئر نقشبندی)

سجدہ اور ٹیلی پیتھی

روشنی ایک لاکھ چھیاسی ہزار دو سو بیاسی (186282) میل فی سیکنڈ کی رفتار سے سفر کرتی ہے اور زمین کے گرد ایک سیکنڈ میں آٹھ دفعہ گھوم جاتی ہے جب نمازی سجدے کی حالت میں زمین پر سر رکھتا ہے تو اس کے دماغ کے اندر کی روشنیوں کا تعلق زمین سے مل جاتا ہے اور ذہن کی رفتار روشنی کی رفتار ہو جاتی ہے۔

دوسری صورت یہ واقع ہوتی ہے کہ دماغ کے اندر زائد خیال پیدا کرنے والی بجلی براہ راست زمین میں جذب (Earth) ہو جاتی ہے اور بندہ لاشعوری طور پر کشش ثقل (Force Of Gravity) سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق خالق کائنات سے ہو جاتا ہے۔ روحانی قوتیں اس حد تک بحال ہو

جاتی ہیں کہ آنکھوں کے سامنے سے پردہ ہٹ کر اس کے سامنے غیب کی دنیا آ جاتی ہے۔

جب نمازی فضا اور ہوا کے اندر سے روشنیاں لیتا ہوا سر، ناک، گھٹنوں، ہاتھوں اور پیروں کی بیس انگلیاں قبلہ رخ زمین سے ملاتا ہوا سجدے میں چلا جاتا ہے تو جسم اعلیٰ کا خون دماغ میں آجاتا ہے اور دماغ کو تغذیہ فراہم کرتا ہے۔ کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہو کر انتقال خیال (Telepathy) کی صلاحیتیں اجاگر ہو جاتی ہیں۔

(بحوالہ نماز خواجہ عظیمی صاحب)

سلام

کیونکہ نمازی کو سلام پھیرنے کے لئے سر دائیں بائیں کرنا پڑتا ہے اور ایسا کئی بار ایک نماز میں کرنا پڑتا ہے۔ تو ایسا کرنے والا امراض قلب (Heart Diseases) اور اس کی اندرونی پیچیدگیوں سے ہمیشہ بچتا رہتا ہے اور بہت کم ان امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔

(ریسرچ ڈاکٹر قاضی عبدالواحد نشتر میڈیکل کالج ملتان)

افادات نوری

ذیل میں قابل صد احترام ڈاکٹر نور احمد نور صاحب پروفیسر آف میڈیسن نشتر میڈیکل کالج ملتان کی نماز پر تحقیق پیش ہے۔

نماز تہجد کا فائدہ

مایوسی یعنی ڈیپریشن (Depression) کے امراض کا علاج مغربی ڈاکٹروں نے ایک اور دریافت کیا ہے۔ یہ بات مجھے خیبر میڈیکل کالج کے ماہر نفسیات نے بتائی۔ مغربی ممالک کے ڈاکٹروں نے دیکھا کہ جو مسلمان تہجد کے وقت جاگتے ہیں مایوسی کا مرض انہیں نہیں ہوتا۔ چنانچہ انہوں نے سوچا کہ تہجد کے وقت جاگنا مایوسی کے مرض کا علاج ہے۔
علم نفسیات (Pcshycology) کے ماہرین نے مایوسی کے مریضوں پر یہ تجربہ کیا۔ انہوں نے مایوسی کے مریضوں کو تہجد کے وقت جگانا شروع کیا۔ یہ مریض جاگ کر کچھ پڑھ لیتے تھے اور پھر سو جاتے تھے۔ یہ معمول جب کئی مہینے تک مسلسل جاری رکھا گیا تو مایوسی کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا اور دواؤں کے بغیر ٹھیک ہو گئے۔ چنانچہ اس مغربی ڈاکٹر نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آدھی رات کے بعد جاگنا مایوسی کے مریضوں کا علاج ہے۔

پانچ وقت نماز پڑھنے کی وجہ

تقریباً" ہر مذہب کے پیروکار مانتے ہیں کہ انسان جسم اور روح کا مرکب ہے۔ جسم کی غذا زمین سے نکلنے والی خوراک ہے اور روح کی غذا نماز ہے۔ دین اسلام میں جسم اور روح کی غذا کا ساتھ ساتھ انتظام کیا گیا ہے۔ صبح کے وقت ناشتہ کر کے جسم کو غذا دیتے ہیں اور فجر کی نماز پڑھ کر روح کو قوت بخشتے ہیں۔
دوپہر کا کھانا کھا کر جسم کو قوت ملتی ہے اور ظہر کی نماز پڑھ کر روح کی غذا

کا سامان بن جاتا ہے۔ عصر کی نماز ڈھلتے دن کے بعد مزید روح کے لئے تقویت کا باعث بنتی ہے۔ چونکہ شام کے وقت کئی لوگ کھانا زیادہ کھا لیتے ہیں اس لئے عشاء کی نماز کی رکعتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

امراض قلب سے بچاؤ

دل کے ماہر ڈاکٹر صاحبان نے کئی سالوں کی محنت کے بعد ایک ورزش دریافت کی ہے جس سے دل کے امراض کم ہو جاتے ہیں اور یہ ورزش نماز سے ملتی جلتی ہے۔ جب ہم قیام کرتے ہیں تو جسم کے نچلے حصے کو خون زیادہ ملتا ہے اور جب ہم رکوع میں جاتے ہیں تو درمیانی حصے کو فائدہ ہوتا ہے اور جب ہم سجدے میں جاتے ہیں تو جسم کے اوپر والے حصے کو زیادہ خون ملتا ہے۔
لہٰذا نماز کے دوران جسم کے ہر حصے کو موزوں مقدار میں خون میسر ہوتا ہے۔ جسکی وجہ سے کئی بیماریاں مثلاً" دل کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔ مشاہدے کی بات ہے کہ عابد لوگ اکثر نحیف ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود ان کے دل قوی ہوتے ہیں اور وہ دل کے امراض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

افادات عظیمی

ذیل میں خواجہ شمس الدین عظیمی کے افادات درج ہیں

نماز ہائی بلڈ پریشر کا علاج۔

نماز قائم کرنے کے لئے ہم سب سے پہلے وضو کا اہتمام کرتے ہیں۔ وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوتے ہیں، پاؤں دھوتے ہیں اور سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو ایک نئی زندگی ملتی ہے جس سے ہمیں سکون ملتا ہے۔ اس تسکین سے ہمارا سارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ پرسکون اعصاب سے دماغ کو آرام ملتا ہے۔ اعضائے رئیسہ، سر، پھیپھڑے، دل اور جگر وغیرہ کی کارکردگی بحال ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کم ہو کر نارمل ہو جاتا ہے، چہرے پر رونق اور ہاتھوں میں رعنائی اور خوبصورتی آ جاتی ہے۔ وضو کرنے سے اعصاب کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے، آنکھیں پرکشش ہو جاتی ہیں، سستی کاہلی دور ہو جاتی ہے۔ آپ کبھی بھی تجربہ کر سکتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرائیں تو بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔

گنٹھیا کا علاج قیام کے ذریعے۔

گنٹھیا یا جوڑوں کے دردوں کا علاج نماز میں ممکن ہے۔ جب ہم وضو کرنے کے بعد نماز کے لئے کھڑے ہوتے ہیں تو پہلے ہمارا جسم ڈھیلا ہوتا ہے لیکن جب نماز کی نیت کے لئے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو قدرتی طور پر جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اس حالت میں آدمی کے اوپر سے سفلی جذبات کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے میں ام الدماغ سے روشنیاں چل کر ریڑھ کی ہڈی سے ہوتی ہوئی پورے اعصاب میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جسمانی صحت کے لئے ریڑھ کی ہڈی کو ایک ممتاز مقام حاصل ہے اور عمدہ صحت کا دارومدار

ریڑھ کی ہڈی کی لچک پر ہے۔

نماز میں قیام کرنا گھٹنوں، ٹخنوں اور پیروں سے اوپر پنڈلیوں، پنجوں اور ہاتھ کے جوڑوں کو قوی کرتا ہے، گھٹیا کے درد کو ختم کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ جسم سیدھا رہے اور ٹانگوں میں خم واقع نہ ہو۔

رکوع سے جگر کے امراض کا خاتمہ۔

جھک کر رکوع میں دونوں ہاتھ اس طرح گھٹنوں پر رکھے جائیں کہ کمر بالکل سیدھی رہے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں اس عمل سے معدے کو قوت پہنچتی ہے، نظام انہضام درست ہوتا ہے، قبض دور ہوتی ہے، معدے کی دوسری خرابیاں نیز آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے، خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہو جاتے ہیں اس لئے دل کے لئے خون کو سر کی طرف پمپ (Pump) کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس طرح دل کا کام کم ہو جاتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ دوران رکوع چونکہ ہاتھ نیچے کی طرف جاتے ہیں اس لئے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے حصے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ اس سے بازو کے پٹھے (Muscles) طاقتور ہو جاتے ہیں اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہو جاتے ہیں وہ از خود خارج ہو جاتے ہیں۔

پیٹ کم کرنے کے لئے

رکوع کے بعد سیدھے کھڑے ہو کر ہم سجدے میں جاتے ہیں۔ سجدے میں جانے سے پہلے ہاتھ زمین پر رکھے جاتے ہیں (خاص طور پر خواتین کے لئے) یہ عمل ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط اور لچکدار بناتا ہے اور خواتین کے اندرونی

اعصاب کو تقویت بخشتا ہے۔ اگر رکوع کے بعد سجدے میں جانے کی حالت میں جلدی نہ کی جائے تو یہ اندرونی جسمانی اعضاء کے لئے نعمت غیر مترقبہ ورزش ثابت ہوتی ہے۔ سجدہ کی حالت ایک ورزش ہے جو رانوں کے زائد گوشت کو گھٹاتی ہے اور جوڑوں کو کھولتی ہے۔ اگر کولہوں کے جوڑوں میں خشکی آ جائے یا چکنائی کم ہو جائے تو اس عمل سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہو جاتا ہے۔ متناسب پیٹ سے جسم سڈول اور خوبصورت لگتا ہے۔

میرا عجیب واقعہ

میرے ایک دوست امریکہ گئے اپنے جسم کو پتلا کرنے کے علاج کے لئے گئے۔ امریکہ کے ایک ماہر ڈاکٹر نے کہا کہ تم مسلمان ہو تمھارا علاج نماز ہے۔ نماز پڑھو اس سے تمھارا جسم سمارٹ ہو جائے گا' اگر پھر بھی کوئی کمی رہ جائے تو نماز تہجد پڑھو۔

السر کا علاج سجدے کے ذریعے

جن لوگوں کے معدے میں جلن رہتی ہے اور زخم (Ulcer) ہوتا ہے۔ صحیح سجدے کے عمل سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔ سجدہ میں پیشانی زمین پر رکھی جاتی ہے اور اس عمل سے دماغی لہریں زمین کے اندر دوڑنے والی برقی رو سے براہ راست ہم رشتہ ہو کر دماغ کی طاقت میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہیں۔ اس حالت سے دماغ پرسکون اور مطمئن ہو جاتا ہے۔ پرسکون دماغ معدے کے تیزابی گلینڈز کو زیادہ تیزاب پیدا کرنے سے روکتا ہے اور یوں معدے کی تیزابیت ختم اور زخم مندمل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

جملہ دماغی امراض (Brain Diseases)

خشوع و خضوع کے ساتھ دیر تک سجدہ کرنا دماغی امراض کا علاج ہے دماغ اپنی ضروریات کے مطابق خون سے ضروری اجزاء حاصل کر کے فاسد مادوں کو خون کے ذریعے گردوں کو واپس بھیج دیتا ہے تاکہ گردے انہیں پیشاب کی شکل میں باہر نکال دیں۔ سجدہ سے اٹھتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ سر جھکا ہوا ہو اور بازو سیدھے اور ان میں قدرے تناؤ ہو۔ اٹھتے وقت ران پر ہتھیلیاں بھی رکھیں' کمر کو پوری کوشش سے اوپر اٹھائیں اور آہستہ سے کھڑے ہو جائیں یا بیٹھ جائیں۔

چہرے پر جھریاں (Wrinkles On Face)

ریڑھ کی ہڈی میں حرام مغز بجلی کی ایک ایسی تار ہے جسکے ذریعے پورے جسم کو حیات ملتی ہے۔ سجدہ کرنے سے خون کا بہاؤ جسم کے اوپری حصوں کی طرف ہو جاتا ہے جس سے آنکھیں' دانت اور پورا چہرہ سیراب ہوتا رہتا ہے اور رخساروں پر سے جھریاں دور ہوتی ہیں۔ یاداشت صحیح کام کرتی ہے فہم و فراست میں اضافہ ہو جاتا ہے آدمی کے اندر تدبر کی عادت پڑجاتی ہے۔ بڑھاپا دیر تک نہیں آتا سو سال کی عمر تک بھی آدمی چلتا پھرتا رہتاہے اور اس کے اندر ایک برقی رو دوڑتی رہتی ہے جو اعصاب کو تقویت پہنچانے کا سبب بنتی ہے۔ صحیح طریقہ پر سجدہ کرنے سے بند نزلہ' ثقل سماعت اور سر درد جیسی تکلیفوں سے نجات ملتی ہے۔

جنسی امراض (Sexual Diseases)

دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنا (جلسہ) گھٹنوں اور پنڈلیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے علاوہ رانوں میں جو پٹھے (Muscles) اللہ تعالیٰ نے نسل کشی کے

لئے بنائے ہیں ان کو خاص قوت عطا کرتا ہے جس سے مردانہ اور زنانہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں تاکہ انسان کی نسلیں دماغی اور جسمانی اعتبار سے صحت مند پیدا ہوں۔

سینہ کے امراض (Chest Diseases)

نماز کے اختتام پر ہم سلام پھیرتے ہیں گردن پھیرنے کے اس عمل سے گردن کے عضلات کو طاقت ملتی ہے اور وہ امراض جن کا تعلق عضلات سے ہے لاحق نہیں ہوتے اور انسان ہشاش بشاش اور توانا رہتا ہے نیز سینہ اور ہنسلی کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ سینہ چوڑا اور بڑا ہو جاتا ہے۔ ان سب ورزشوں کا فائدہ اس وقت پہنچتا ہے جب ہم نماز پوری توجہ اور دلجمعی اور اس کے پورے آداب کے ساتھ ادا کریں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔

افادات

حضرت قبلہ حافظ انجینئر ذوالفقار احمد نقشبندی مدظلہ العالی

واشنگٹن کا ڈاکٹر نماز کا قائل

ایک دفعہ میری واشنگٹن میں ایک ڈاکٹر سے ملاقات ہوئی وہ کہتا تھا میرا دل کرتا ہے کہ سارے ملک میں نماز لاگو کر دوں۔ میں نے پوچھا وہ کیوں بھئی؟ کہنے لگا اس کے اندر اتنی حکمت ہے کہ کوئی حد نہیں۔ وہ جلد سپیشلسٹ (Skin Specialist) تھا، کہنے لگا اس کی حکمت یہ ہے کہ آپ تو انجینئر ہیں آپ تو سمجھ سکیں گے، میں نے کہا فرمائیں۔ کہنے لگا اگر انسان کے جسم کی فزیالوجی (Physiology) کو دیکھا جائے تو انسان کا دل وہ پمپ ہے جو خون کو لے بھی رہا ہے، وہ Input بھی ہے اور Output بھی رہا ہے۔ سارے جسم میں تازہ Fresh خون جا رہا ہوتا ہے اور دوسرا واپس آ رہا ہوتا ہے۔ اس نے کہا کہ جب انسان بیٹھا ہوتا ہے یا کھڑا ہوتا ہے تو جو جسم کے حصے نیچے ہیں ان میں پریشر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔

کہنے لگا سمجھنے کے لئے مثلاً تین منزلہ عمارت ہو اور نیچے پمپ لگا ہو تو نیچے تو پانی ہوگا اور دوسری منزل پر بھی کچھ پانی پہنچ جائے گا اور تیسری منزل پر پانی بالکل نہیں پہنچے گا حالانکہ وہی پمپ ہے جو نیچے مکمل پانی دے رہا ہے لیکن تیسری منزل کو بالکل پانی نہیں دے رہا، کہنے لگا کیونکہ پمپ پانی تو دے رہا ہے لیکن اس کا ہیڈ (Head) اتنا نہیں ہے کہ وہ پانی کو مطلوبہ جگہ پہنچا سکے۔

اگر اسی مثال کو سامنے رکھتے ہوئے یہ سوچیں تو انسان کا دل خون پمپ کر رہا ہے اور یہ خون نیچے کے اعضاء میں بالکل پہنچ رہا ہے، ہر جگہ پر، لیکن جو اوپر کے اعضاء ہیں ان میں اتنا نہیں پہنچ رہا ہوتا، جب کوئی ایسی صورت آتی ہے کہ انسان کا سر نیچے ہوتا ہے اور دل اوپر ہوتا ہے تو خون سر کے اندر بھی Flooded ہو کر پہنچتا ہے

مثلاً" جب انسان نماز کے سجدے میں جاتا ہے تو محسوس کرتا ہے کہ جیسے پورے چہرے میں گویا خون بھر گیا ہے۔ آدمی سجدہ تھوڑا سا لمبا کرے تو محسوس کرتا ہے کہ چہرے کی باریک رگوں تک مکمل خون پہنچ گیا ہے۔

تو ڈاکٹر کہنے لگا عام طور پر انسان یا بیٹھا ہوتا ہے' یا کھڑا ہوتا ہے' یا لیٹا ہوتا ہے۔ بیٹھے' کھڑے اور لیٹے انسان کا دل نیچے ہی ہوتا ہے اور سر اوپر ہوتا ہے۔ کہنے لگا ایک ہی ایسی صورت ہے کہ نماز میں جب انسان سجدے میں جاتا ہے تو اس کا دل اوپر ہوتا ہے اور سر نیچے ہوتا ہے خون Flooded ہو کر جاتا ہے یا پھر دوسری صورت یہ ہے کہ انسان الٹا سر کے بل کھڑا ہو اور یہ مشکل ہے۔

نمازی آدمی کے چہرے پر تازگی رہتی ہے کیونکہ نماز اور سجدے کی وجہ سے اسکی تمام شریانوں میں خون پہنچتا رہتا ہے اور جو نماز نہیں پڑھتے ان کے چہرے پر ایک افسردگی سی پھیلی رہتی ہے۔

نماز' مراقبہ اور جدید سائنس

نماز ایک مکمل اور جامع مراقبہ ہے

آج مغرب کی دنیا اس کو (Meditation) کے نام دے رہی ہے۔ (Meditation) کے کلب بنے ہوئے ہیں۔ مرد' عورتیں جاتی ہیں۔ میں نے فلاڈلفیا کی یونیورسٹی آف پسیلوونیا میں لیکچر دیا۔ مجھ سے لوگوں نے سوال کیا کہ یہ (Meditation) کیا ہے؟ میں نے ایک Counter Question کیا کہ آپ کیا جانتے ہیں؟ وہ کہنے لگے کہ ہر جگہ محلّہ محلّہ Meditation Centre کھلے ہوئے ہیں۔ مرد' عورتیں جاتی ہیں وہ ان کو بٹھا دیتے ہیں کبھی کہتے ہیں کہ اپنی ناک کے سرے پر توجہ مرکوز کرو' کبھی کہتے ہیں اپنی ناف پر توجہ کو مرکوز کرو' ہر چیز بھول جاؤ Feel Relax وغیرہ وغیرہ۔

وہ لوگ گھنٹہ آدھ گھنٹہ بیٹھے رہتے ہیں' پیسے بھی دیتے ہیں' ٹائم بھی دیتے ہیں اور ان کے احسان مند بھی ہوتے ہیں کہ ہم نے Relax Feel کیا۔

اب سوچیے کہ وہ تھک تھکا کر ہماری راہ پر آ رہے ہیں' اس میں شک نہیں کہ اللہ نے جو سکون اپنی یاد کے اندر رکھا ہے وہ کسی چیز میں نہیں ہے۔

(بحوالہ مواعظ انجینئر صاحب مدظلہ العالی)

نماز مجموعہ عجائب

یورپ میں ایسے کلب موجود ہیں جہاں لوگ رقم دے کر ایسی محفل میں بیٹھتے ہیں جس میں انہیں ہنسایا جاتا ہے اور وہ ہنستے ہوئے غم زندگی وقتی طور پر بھول جاتے ہیں اور پھر وہی زندگی اور پھر وہی نیا عذاب۔ یورپ میں ایسے سنٹر بھی ہیں جہاں لوگوں کو رولایا جاتا ہے اور لوگ رو رو کر اپنا غم زندگی دور کرتے ہیں۔ لیکن غم زندگی کہاں جائے۔

عقل کی عینک سے بنظر عمیق دیکھیں کیا یہ خوشی یعنی اللہ تعالیٰ سے نماز میں ملاقات اور نماز کا سکون اور غم یعنی گناہوں کے آنسو' اللہ تعالیٰ کی محبت اور ملاقات کے آنسو نماز میں ممکن ہیں۔ واقعی نماز خوشی اور غم کی ملی جلی کیفیت ہے۔ ایسا غم جس کے بعد سکون اور خوشی ہی خوشی محسوس ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد غم کی کوئی چیز قریب نہیں آتی۔

(بحوالہ ویکلی "سن" Weekly Sun)

نماز کے دوران سجدے میں ہاتھوں کو سیدھا رکھنا

حکم یہی ہے کہ سجدے میں ہاتھوں کو بالکل سیدھا رکھا جائے دراصل ہم تمام دن رات اپنے ہاتھوں کو بالکل اکڑا کر نہیں رکھتے بلکہ ہمارے ہاتھ ڈھیلے ڈھالے رہتے ہیں۔ اگر مستقل ایسی حالت میں ہاتھ رہیں تو ایک بیماری ہاتھوں میں ہو جاتی ہے جسکی علامت میں گرفت کا ڈھیلا پن ہے' اس میں ہاتھوں کی گرفت (Grip) ڈھیلی اور سست پڑ جاتی ہے۔ ہاتھوں کی فطری حرکات اور طاقت میں کمی آ جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

اور جب ہم سجدے میں ہاتھ سیدھے رکھتے ہیں تو یہ ہاتھوں' انگلیوں اور جوڑوں کی خاص قسم کی ورزش ہے جس سے ہاتھ مذکورہ مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور ہاتھوں کی فطری طاقت اور قوت باقی رہتی ہے۔

خشوع و خضوع سے نفسیاتی امراض کا خاتمہ

انسان دنیا میں پھنستا چلا جا رہا ہے اور جتنا دنیا میں پھنستا ہے اتنا ہی بے سکون اور بے چین ہوتا ہے۔ اب پھر سکون کی تلاش میں مزید کوشش کرتا ہے' مزید دنیا حاصل کرتا ہے لیکن پھر مزید پھنستا ہے۔

مکھی شہد کے میٹھے پر آئی' بیٹھی' کچھ کھایا لیکن پھر پھنس گئی اب نکلنے کے لئے کوشش کی تو پھنستی چلی گئی۔ آخر کار ریشم کے کیڑے کی طرح مر گئی۔ بالکل اسی طرح انسان کی کیفیت ہے لیکن نماز واحد علاج ہے سکون کا۔ لیکن کونسی نماز؟ میری اور آپ کی' نہیں ہرگز نہیں بلکہ وہ نماز جس کے اندر خشوع و خضوع ہو۔

خشوع اندر کے سکون' دھیان اور توجہ کا نام ہے۔

خضوع باہر کی ترتیب اور توجہ کا نام ہے۔

اور یہی دونوں چیزیں مطلوب ہیں ٹیلی پیتھی میں۔

یہی دو چیزیں مطلوب ہیں ہپناٹزم میں۔

یہی دو چیزیں مطلوب ہیں یوگا میں۔

یہ سب مل کر علاج انسانی بن جاتا ہے۔

ماہر نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ نماز مکمل سکون ہے۔ اور اس وقت نفسیاتی مریضوں کو نماز دھیان سے پڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

ایک ماہر نفسیات (Pcshycologist) کہنے لگے کہ اگر لوگوں کو خشوع و خضوع کے فوائد اور محاسن کا علم ہو جائے تو وہ کاروبار چھوڑ کر ایسی نماز پڑھیں کہ انہیں پھر دنیا بھول جائے۔

کہنے لگے میرے پاس ایک مریض آیا تمام دوائی علاج کر چکا تھا۔ میں نے

کہا میرا صرف اور صرف یہی مشورہ ہے کہ نماز تہجد سے لے کر نماز اوابین تک تمام نفل اور فرض نماز پڑھیں اور پڑھیں اس دھیان اور توجہ سے جس طرح دین کہتا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد مریض نے بتایا کہ واقعی میرے امراض سے (۱/۳) ایک تہائی حصہ ختم ہو گیا ہے۔

خود کشی کے رجحانات میں کمی

کمفرٹ سنٹر آف فرانس (Comfort Centre Of France) کی تحقیق کے مطابق جب خود کشی کی طرف مائل مریضوں کو ایسا مراقبہ کرایا گیا جو نہ صرف نماز سے ملتا جلتا ہے بلکہ اس میں معمول کو ادھر ادھر نہ دیکھنا' دھیان اور توجہ صرف عامل کی طرف رکھنا وغیرہ میں مشغول کر کے مکمل خشوع و خضوع کی کیفیت پیدا کی جاتی ہے۔ تو مریض خود بخود خود کشی کی طرف سے متنفر ہو جاتے ہیں۔

وہاں ڈاکٹر الیگزنڈر (Dr. Alexander) کا کہنا ہے ہم نے اسلام میں خود کشی کم دیکھی ہے تحقیق پر پتہ چلا کہ وضو اور نماز اور خاص طور پر دھیان والی نماز سے یہ رجحان کم اور آخر کار بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔

سر ولیم کرکس کی تحقیق

مشہور یورپی ماہر روحانیات نے ایک کتاب
Research In The Phenomenon Of Spiritualism میں لکھتا ہے

حرص۔ طمع۔ لالچ۔ دروغ گوئی۔ بخل۔ کینہ۔ حسد۔ انتقام وہ ذلیل امراض ہیں جن سے انسان ایسے نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوتا ہے جہاں سے نکلنا اس کے بس کا روگ نہیں صرف موت نکالتی ہے لیکن اگر یہی آدمی مسلمانوں کی نماز انتہائی خشوع و خضوع اور دھیان سے پڑھنا شروع کر دے تو بہت جلد ان امراض

نجات حاصل کر سکتا ہے۔

مشہور مغربی مستشرق وائس ایڈمرل نے اپنی کتاب Usborne Moor The Voice میں دھیان اور توجہ کو نماز کا حصہ نہیں بلکہ سکون کا حصہ قرار دیا ہے بلکہ اس نے کہا ہے کہ اگر روحانی مقام تک پہنچنا چاہتے ہو تو نماز پڑھو' نماز پڑھو' نماز پڑھو !!!

امام کی تلاوت اور جدید سائنس

امام جب تلاوت کرتا ہے اور مقتدی دھیان کے ساتھ اور توجہ کے ساتھ سنتے ہیں اور اس پڑھنے اور سننے کے عمل کے درمیان ایک خاص قسم کی لہریں (Rays) پیدا ہوتی ہیں اور یہ لہریں دونوں کے درمیان انوارات منتقل کرتی ہیں۔

اگر ان میں امام کی برقی قوت (Potential Power) تیز اور زیادہ ہوتی ہے تو وہ مقتدیوں میں منتقل ہوتی ہے اور اگر برقی قوت مقتدیوں کی زیادہ قوی ہوتی ہے تو امام میں منتقل ہوتی ہے۔

ماہر روحانیات لیڈ بیٹر لکھتا ہے کہ "ہر لفظ ایک یونٹ ہے اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت (Positive) اور منفی (Negative) ہوتی ہے۔ قرآن سے نکلا ہوا لفظ مثبت ہوتا ہے اور مقتدیوں پر جب یہ مثبت اثرات (لہریں) پڑیں گی تو ان کے اندر بے شمار امراض ختم ہونگے۔

(بحوالہ "من کی دنیا" ڈاکٹر غلام جیلانی برق)

○ خون کے سرخ ذرات تحقیق کے مطابق غیر مرئی (Invisible) اثرات سے ٹوٹتے رہتے ہیں اور اس کے ٹوٹنے کے عوامل بڑھتے جائیں تو پھر بلڈ کینسر (Blood Cancer) کے اثرات بڑھ جاتے ہیں اور نماز میں تلاوت کی لہریں اس مرض سے بہت محفوظ رکھتی ہیں الا ماشا اللہ۔

○ نفسیاتی امراض (Pcshylogical Diseases) فی زمانہ انسان کے لئے وبال جان ہیں اور ان سے بچاؤ صرف اور صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔

○ حتیٰ کہ ڈیپریشن (Depression)' بے چینی (Anxiety) جیسے امراض اس محفل نماز سے ختم ہو جاتے ہیں اور اگر دھیان خشوع و خضوع زیادہ ہو تو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہو جاتا ہے ورنہ عام نمازی کے لئے یہ مرض کم ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ خودکشی کے رجحان ذہنی سطح سے کم ہو کر ڈھل جاتے ہیں۔

نماز میں مناسب پاؤں کھولنا

اگر نمازی نماز میں جسطرح شرعی حکم ہے کہ مناسب پاؤں کھولیں' زیادہ نہ کھولیں' اگر یہ پاؤں بہت کم کھولیں گے تو جسمانی طور پر نقصان ہوگا۔

تنگ پاؤں رکھنے سے اس کے نقصان اعصاب پر زیادہ پڑتے ہیں اور بدن کے زیریں حصے کمزور ہوتے ہیں۔

تنگ پاؤں سے زیادہ نقصان خصیتین (Testes) پر پڑتا ہے ان کی بیرونی جلد جکڑن کا شکار ہوتی ہے اور اندرونی طور پر گھٹن ہوتی ہے جس سے ان کے اندر تولیدی مواد کے بنانے کا نظام متاثر ہوتا ہے اور ان کا فعل تولید درہم برہم ہو جاتا ہے۔

اس طرح اگر پاؤں زیادہ کھولے جائیں اور ٹانگوں کو چوڑا کیا جائے تو اس کا نقصان بھی خصیتین (Testes) پر پڑتا ہے۔

اور جسم کے توازن میں خرابی ہوتی ہے اور ایسے آدمی کو موخر دماغ کے ضعف کی وجہ سے لڑکھڑاہٹ' چال ڈھال کی لچک اور غیر متوازن چال کی شکایت ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

پاؤں کے جوڑوں پر بھی زیادہ پاؤں کھولنے کے نقصان کا اثر ظاہر ہوتا ہے جس سے قدموں کی ایڑھی اور بیرونی سطح پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے اس لئے جہاں پاؤں کے جوڑ متاثر ہوتے ہیں وہاں جوڑوں کی ہیئت بدلنے کی مرض کا خطرہ ہوتا ہے جس میں ایڑھی کے جوڑ پھر جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

خواتین کی نماز اور سائنسی حقائق

عورتوں کو شرعی حکم ہے کہ وہ سجدے میں کہنیوں کو نہ پھیلائیں بلکہ کہنیاں بدن کے ساتھ لگی رہیں۔ ایسا کرنے سے عورتوں کے اعصاب' دودھ پیدا کرنے والے غدود' سینے کے اعصاب اور حسن نسواں پر بہت گہرے اثرات پڑتے ہیں۔

یہی کیفیت سجدے میں رانوں کو جدا نہ کرنے کی ہے کیونکہ اگر عورت شرعی حکم کے مطابق سجدہ کرے گی تو وہ بے شمار نسوانی امراض سے محفوظ رہے گی۔ ورنہ ایسی پوشیدہ نسوانی امراض پیدا ہوتی ہیں جو زندگی کے لئے وبال جان بن جاتی ہیں۔

نماز تراویح اور سائنسی انکشافات

رمضان المبارک کے ایام اور معمولات کو اگر غور سے دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ اس میں نماز تراویح کو بہت اہمیت حاصل ہے۔

افطار کے وقت مختلف نوع کے کھانے سامنے ہوتے ہیں اور یہ فطری حریص انسان کھانا کھاتے ہوئے اس بات کا خیال نہیں رکھتا کہ سارا دن معدہ خالی ہوتا ہے اور اگر اس کے اندر زیادہ کھانا ایک ہی وقت میں سمو لیا جائے تو اس کا معاملہ کیا ہوگا لیکن یہ بے خبر اور غافل انسان اپنے ساتھ ظلم پر ظلم کرتا رہتا ہے۔

اللہ تعالیٰ حبیب بھی ہے اور طبیب بھی۔ اس کی طبابت کے انداز مختلف اور ہر کسی کے ساتھ نرالے ہوتے ہیں۔ اس پُرمعدہ انسان کا علاج یہی کیا ہے کہ اس کو نماز عشاء کے بعد ایسی ورزش پر لگا دیا جاتا ہے کہ مسلسل اس میں مصروف رہے اور اٹھتا بیٹھتا رہے۔ حتیٰ کہ وہ مضر اثرات جو کہ اس کے جسم پر مرتب ہونے تھے وہ اس ورزش تراویح سے کافور ہو جاتے ہیں اور یہ از سر نو ہشاش بشاش گھر لوٹتا ہے۔

اگر تراویح کی نماز نہ ہو تو سحری بالکل نہ کھائی جائے اور اگر پھر بھی کھا لی جائے تو بے شمار امراض کو دامن میں سمیٹ لے گا۔

اگر تراویح نہ ہوتی تو یہ آدمی کھانے کے بعد سو جاتا جس سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے قوی خطرات ہوتے۔

○ دل کی گھٹن اور تنگی
○ دل کی دھڑکن کی زیادتی اور ہائی بلڈ پریشر
○ دل کی دھڑکن کی کمی اور لو بلڈ پریشر
○ معدے کی تیزابیت
○ دماغی چکر اور الٹی کی کیفیت
○ مسوڑوں کے امراض اور خاص طور پر پائیوریا
○ بلغمی رطوبات اور دائمی نزلہ

Scanned with CamScanner

○ بدن کی سستی اور خشکی

○ دست اور پیچش یا ہیضہ

آپ مذکورہ خطرناک اور فوری اثر امراض کی طرف بنظر غور دیکھیں تو احساس ہوگا کہ صرف ایک سنت عمل تراویح کی وجہ سے ہم مہلک امراض سے بچ جاتے ہیں۔

تراویح ایک ہلکی پھلکی ورزش ہے جس کے بعد سکون اور آرام کی نیند آتی ہے۔

بے خوابی کے مریضوں کے لئے تراویح اکسیر لاجواب ہے۔

بدخوابی کے مریضوں کے لئے تراویح علاج بھی ہے اور ورزش بھی ۔

ایک فارماسسٹ کہنے لگے:

”تراویح سے جنسی امراض ختم ہوتے ہیں اور اعصابی کھچاؤ اور دباؤ کم ہوتا ہے رانوں اور پنڈلیوں کے پٹھے (Muscles) مضبوط ہوتے ہیں‘ معدے کے امراض اور دل کے امراض کم ہوتے ہیں چونکہ رمضان المبارک میں شام کے بعد بدن میں سستی آ جاتی ہے اس کا علاج صرف تراویح ہی ہے“۔

کھانا (Meal)

کھانا جسم کی ضرورت ہے سبھی کھاتے ہیں لیکن اگر یہی کھانا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق کھایا جائے تو صحت اور تندرستی ہوگی۔

لیکن اس سے بھی ایک اور بہتربات یہ ہے کہ اگر یہی کھانا اللہ تعالیٰ کا حکم اور رسول کریم صلی اللہ علیہ و سلم کا طریقہ سمجھ کر کھایا جائے تو سنت اور سائنس کے مطابق ہو جائے گا۔

ماہرین اغذیہ اس بات پر متفق ہیں کہ اسی فیصد امراض صرف اور صرف کھانے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

اس وقت تمام یورپین ماہرین اس بات کی تشریح اور ریسرچ (Research) میں مصروف ہیں کہ انسانی جسم کو کن کن کھانوں کی ضرورت ہے‘ انسان کیا کھائے اور کیا نہ کھائے۔

بلکہ صرف ایک کھانے کی تحقیق پر ماہرین ڈاکٹریٹ (پی۔ ایچ۔ ڈی) کر رہے ہیں۔

ایک ماہر نے ”جو“ پر پی۔ ایچ۔ ڈی کی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم جو کی روٹی تناول فرماتے تھے یہ کس حد تک مفید ہے وغیرہ

نوٹ: ذیل کی ریسرچ کھانے کے ضمن میں ہے اس سلسلے میں احادیث اور سائنسی تحقیق کے لئے بندہ نے مندرجہ ذیل کتب سے استفادہ کیا ہے۔

1۔	اسوہ رسول اکرمؐ	ڈاکٹر عبدالحی صاحب
2۔	زادالمعاد	مشہور کتاب حدیث
3۔	مذاق العارفین	امام غزالیؒ
4۔	رہبر زندگی	سید محمد سعیدالحسن شاہ صاحب
5۔	معمولات نبویؐ	اسلامی کتب خانہ
6۔	مواعظ قبلہ انجینئر حافظ ذوالفقار احمد نقشبندی صاحب مدظلہ العالی	
7۔	استفادہ ڈاکٹر نور احمد صاحب نشتر میڈیکل کالج	
8۔	فضائل صدقات	کتب خانہ فیضی لاہور

Scanned with CamScanner

9۔ صحت و زندگی — خوشتر گرامی دہلی، رابعہ بک ڈپو لاہور

10۔ میڈیکل اینڈ ھائیجین — ڈاکٹر جارج ایل ڈبلیو

11۔ مدارج النبوۃ — شیخ عبدالحق محدث دہلوی رحمتہ اللہ علیہ

12۔ استفادہ ڈاکٹر قاضی عبدالواحد صاحب، نشتر میڈیکل کالج ملتان

واشنگٹن کے ڈائریکٹرز اور میرا ذاتی تجربہ

انجینئر صاحب فرماتے ہیں:

"ایک دفعہ واشنگٹن میں میٹنگ تھی اور اس میں امریکہ کے تین بڑے کوالیفائڈ کمپنی کے ڈائریکٹرز اور جنرل منیجر موجود تھے۔ ہم نے ایک ہی میز پر کھانا کھایا۔ میں نے دیکھا ہم مہمان تو ہاتھوں سے شروع ہو ہی گئے تھے لیکن انہوں نے بھی ہاتھوں سے کھانا شروع کر دیا۔ چھری کانٹے (Cutlery) ایک طرف دھری رہی، مجھے بڑی حیرت ہوئی۔

مطلب یہ کہ بڑے اہم لوگوں (VIP s) کی میٹنگ ہے وہ بھی کرسی پر بیٹھ کر ہاتھوں سے کھانا کھا رہے ہیں، بوٹی توڑ رہے ہیں اور بوٹی نوچ رہے ہیں۔ میں بہت حیران ہوا اور پوچھا کہ آپ نے یہ چھری کانٹے استعمال نہیں کیے تو انہوں نے کہا:

ہمیں ہاتھوں سے کھانا کھانا پسند ہے دوسرے کو دیکھا وہ بھی ایسے کھا رہا ہے، تیسرے کو دیکھا وہ بھی اسی طرح کھا رہا ہے میں حیران ہوا۔ میرا تو اپنا کھانا بڑا مشکل ہو گیا۔ یہ آج پہلی دفعہ گوروں کو دیکھا کہ یہ چھری کانٹے چھوڑ کر اس طرح انگلیوں سے کھا رہے ہیں۔ جب ہم کھانا کھا چکے تو ہمارے پاس پیپر پڑا ہوا تھا۔ میں نے انہیں ہاتھ صاف کرنے کے لئے پیپر دیا لیکن انہوں نے اس سے ہاتھ صاف نہیں کیے بلکہ باقاعدہ انگلیوں کو چاٹا۔

میں نے سوال کیا Where you learnt it

تو کہنے لگے کہ یہ امریکن ریسرچ ہے میں کہ جب کھانا انگلیوں سے کھایا جاتا ہے تو انگلیوں میں جو مسام ہیں ان میں پلازمہ خاص طور پر خارج ہوتا ہے جس کو اگر

مائکرو سکوپ (Microscope) کے ذریعے دیکھا جائے تو واضح نظر آتا ہے۔ کہنے لگے اب ہم چھری کانٹوں کی بجائے انگلیوں سے کھانا پسند کرتے ہیں۔ یہ میرا ذاتی واقعہ اور تجربہ ہے"۔

کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا

انسانی زندگی کے معمولات میں ہے۔ یہ کبھی کہاں اور کبھی کہاں ہاتھ لگاتا ہے تو چونکہ ہاتھوں پر جراثیم چپکے ہوئے ہوتے ہیں اس لئے حکم شرعی ہے کہ ہاتھوں کو پانی سے دھو لو۔

پھر دوسرا حکم یہ ہے کہ اس کو کپڑے وغیرہ سے صاف نہ کرو اس لئے کہ اس کپڑے پر لگے ہوئے جراثیم پھر کہیں ہاتھوں کو نہ لگ جائیں۔

ایک ٹرک ڈرائیور نے کھانے کے لئے ایک ہوٹل کے قریب اپنا ٹرک کھڑا کیا نیچے اتر کر اس نے ٹرک کے ٹائر چیک کیے اور پھر کھانا کھایا۔ واقعہ یہ ہوا کہ ڈرائیور کھانا کھاتے ہی مر گیا۔ حالانکہ اسی ہوٹل سے اور لوگوں نے بھی کھانا کھایا لیکن انہیں کچھ نہ ہوا۔ بہت سوچ و بچار اور کھوج کے بعد معلوم ہوا کہ مرحوم نے ٹائروں کو چیک کرنے کے لئے ان پر ہاتھ لگایا تھا۔ وہاں ایک زہریلا سانپ کچلا ہوا تھا اور اسکی تازہ زہر ٹائر پر لگی ہوئی تھی اور وہی زہر ہاتھوں پہ لگ گئی اور ہاتھ نہ دھونے کی وجہ سے زہر کھانے میں شامل ہو کر اس کی موت کا سبب بن گئی۔

کھانے سے قبل اور بعد میں نمک چکھنا

کھانے سے قبل نمک اس لئے چکھا جاتا ہے کیونکہ نمک (Salt) کے اندر کھانے کی خواہش کو بڑھانے والے اجزاء ہیں اور پھر جب ہم نمک چکھتے ہیں تو فوراً لعاب پیدا کرنے والے غدود ہاضم طعام رطوبت کو مترشح کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے کھانے میں دل لگتا ہے۔ کھانا لذیذ لگتا ہے اور بھوک

Scanned with CamScanner

چمک اٹھتی ہے اور اللہ کی نعمت کی قدردانی ہوتی ہے۔
کھانے کے بعد چونکہ زبان، گلے اور خوراک کی نالی میں کھانے، گھی اور دیگر روغنیات کی تہہ چمٹ جاتی ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے اس لئے نمک جا کر اس تہہ کو ختم کر دیتا ہے۔

کھانے سے قبل کلی کرنا

حکم ہے کہ کھانے سے قبل کلی بھی کی جائے۔ سارا دن ہوا اور سانس کے ذریعے گرد و غبار اور جراثیم (Germs) اندر جاتے رہتے ہیں اب اگر نوالہ نگلیں گے تو ان جراثیموں کو بھی نگل جائیں گے۔ اس لئے کلی کرنا ضروری قرار دیا گیا ہے تاکہ منہ صاف ہو جائے۔
(حکم سے مراد شرعی مسائل کی تشریح ہے۔ مصنف نے حکم سے مراد قرآن، حدیث اور فقہ تینوں مطالب لئے ہیں۔ کہیں حکم قرآن کا، کہیں حکم حدیث کا اور کہیں حکم فقہ کا)۔

دایاں ہاتھ استعمال کرنا

پہلے نماز کے باب میں یہ بات گزر چکی ہے کہ دائیں ہاتھ سے غیر مرئی شعائیں (Invisible Rays) نکلتی ہیں اور بائیں ہاتھ سے بھی لیکن دائیں ہاتھ کی شعائیں مثبت (Positive) اور بائیں ہاتھ کی شعائیں منفی (Negative) ہوتی ہیں۔ مثبت میں شفاء اور منفی میں مرض ہے۔
دائیں ہاتھ سے کھانا شفاء کو اپنے اندر ڈالنا ہے۔
چونکہ بایاں ہاتھ استنجا کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس میں کسی بھی وقت کوئی جراثیم رہ سکتا ہے۔

کھانے میں پھونک نہ مارنا

انسان آکسیجن (Oxygen) لیتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ (Corbon Dioxide) خارج کرتا ہے اب اس کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اندر بے شمار جراثیم ہوتے ہیں جب یہ پھونک مارے گا تو اس پھونک کے ذریعے جراثیم کھانے میں شامل ہو جائیں گے۔
مزید یہ کہ بعض اوقات اجتماعی کھانے میں اگر کسی نے پھونک ماری اور اس کی پھونک میں مرض کے جراثیم ہوئے تو اس کھانے میں شامل ہو جائیں گے تو تمام کھانے والوں کا نقصان گا اس لئے کھانے میں پھونک مارنا منع ہے۔

مل کر کھانا۔ جھوٹا کھانا

پتھالوجی (Pathology) کے ایک پروفیسر نے انکشاف کیا ہے کہ جب مل کر کھانا کھایا جاتا ہے تو تمام کھانے والوں کے جراثیم کھانے میں مل جاتے ہیں جو دوسرے تمام امراض کے جراثیموں کو ختم کر دیتے ہیں اور اس طرح وہ کھانا بے ضرر بن جاتا ہے اور کھانے میں بعض اوقات شفاء کے جراثیم مل کر تمام کھانے کو شفاء بنا دیتے ہیں جو کہ معدہ کے امراض کے لئے مفید ہیں۔
بندہ کو ایک صاحب ملے بہت اچھی گفتگو اور اعلیٰ شخصیت کے مالک تھے۔ فرمانے لگے کہ میں پہلے پاگل تھا اور اتنا عرصہ پاگل خانے میں داخل رہا اور پاگل خانے کا داخلہ فارم دکھایا میں بہت حیران ہوا اور پوچھا کہ آپ پھر تندرست کیسے ہوئے؟ کہنے لگے کہ جب میرا علاج کرا کرا کر گھر والے تھک گئے تو مجھے پاگل خانے میں داخل کرا دیا وہاں ایک دفعہ بالکل ہوش میں بیٹھا تھا تو ایک صاحب نے کہا کہ مسلمان کے جھوٹے میں شفاء ہے تو اس دن سے میں نے لوگوں کا جھوٹا سنت سمجھ کر کھانا شروع کر دیا اور صرف سات (۷) ماہ میں تندرست ہو گیا۔
ایک اور صاحب گوجرانوالہ کے ملے۔ دل کے پرانے مریض تھے کہنے

Scanned with CamScanner

لگے جب سے میں نے جھوٹا کھانا سنت سمجھ کر کھانا شروع کیا ہے اس وقت سے اب تک مجھے دل کی تکلیف پھر نہیں ہوئی۔

ایک صاحب فرمانے لگے میرا ایک دوست تھا اسے 1970ء میں آخری سٹیج کی ٹی بی ہو گئی وہ دوائیاں استعمال کر کر کے تنگ آ گیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ آخر کسی سے سنا تو دوائیاں چھوڑ کر مسلمانوں کا جھوٹا کھانا شروع کر دیا اور صرف چار (۴) ماہ کے علاج میں بہترین افاقہ ہو گیا مجھے 1996ء میں شداد پور ملا بالکل تندرست تھا۔

کھانا کھانے کے انداز

(Ways Of Having Meal)

احادیث نے کھانا کھانے کے تین انداز بتائے گئے ہیں

اکڑوں بیٹھنا

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانے سے بقدر ضرورت ہی کھانا معدے میں جاتا ہے اور بلا ضرورت کھانا معدے میں نہیں جاتا اور جتنا کم کھانا معدے میں جائے اتنا ہی امراض کم پیدا ہوں گے۔

ایک زانو بیٹھنا

اس طریقہ سے کھانا معمول سے کچھ زیادہ معدے میں جائے گا اور اس انداز سے بیٹھ کر کھانا کھانے والا تلی (Spleen) کے امراض سے محفوظ رہے گا اور اس کی رانوں کے اعصاب مضبوط رہیں گے۔

دو زانو بیٹھنا

اس طریقے سے کھانا کچھ زیادہ کھایا جائے گا یہ طریقہ صرف ان لوگوں کے لئے ہے جو سخت محنت کرتے ہیں۔ زیادہ پیدل چلتے ہیں اور ورزشی مزاج ہیں۔ کرسیوں اور گاڑیوں پر بیٹھنے والے لوگ اگر اس طریقہ سے کھانا کھائیں گے تو جلد ہی امراض کا سامنا کریں گے۔

اور پہلے طریقے سے کھائیں گے تو کبھی بھی انشاء اللہ مرض کا منہ نہیں دیکھیں گے۔

Scanned with CamScanner

کوریا۔ کھانا اور سیاح

میں نے کوریا کے سفر میں وہاں کے بعض لوگوں کو اکڑوں' یک زانو اور دو زانو بیٹھ کر کھانا کھاتے دیکھا اور یہاں تک کہ اگر کرسی پر بیٹھ کر کھانا کھا رہے ہیں تو بھی اسی انداز سے کرسی پر بیٹھے ہوئے ہیں۔

حیرت ہوئی میں نے پوچھا کہ آپ نے یہ طریقہ کیسے اپنایا ہے کہنے لگے ریسرچ ہوئی ہے کہ اس وقت موٹاپا جان لیوا مرض ہے اس کی بیماریوں سے بچنے کے لئے صرف یہی طریقے ہیں کیونکہ اب تمام ادویات ناکام ہو گئی ہیں بلکہ ادویات سے مزید امراض پھیلتے ہیں۔

جدید ریسرچ نے ہمیں یہ انداز سکھائے ہیں۔ اب اس طریقے پر کتابیں لکھ کر ہم پوری دنیا میں تقسیم کریں گے۔

جب میں نے انہیں یہ بتایا کہ یہ انداز اور طریقہ تو اسلام نے صدیوں پہلے اپنے پیروکاروں یعنی مسلمانوں کو بتایا تو وہ حیران ہوئے اور کہا تو پھر آپ نے ہمیں کیوں نہیں بتایا؟

(بحوالہ ویلش کہانی ۔ رئیس سردار احمد)

میں نے ایک انگریز کو دیکھا اکڑوں بیٹھ کر کھانا کھا رہا ہے میں نے پوچھا ایسا کیوں کر رہے ہو فوراً پیٹ پر ہاتھ مارا اور کہنے لگا اس کے لئے۔

(چشم دید صفحہ 106)

کھانے کو چبا کر کھانا

علماء نے احادیث کے حوالے سے کھانے کو چبا چبا کر کھانے کی تاکید کی ہے۔

جدید تحقیق (Modern Research) کے مطابق ڈینٹل سرجن (Dental Surgeon) اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ایک طرف سے کھانا چبایا

جائے تو دوسری طرف کے دانت خراب ہو جائیں گے۔

لہذا دونوں طرف سے کھانا چبایا جائے اور خوب چبا کر کھایا جائے۔ اگر کھانا بغیر چبائے معدے میں ڈالیں گے تو اس کا نقصان معدے پر پڑے گا۔ ورم معدہ (Stomach Inflammation) اور تبخیر معدہ (Stomach Acidity) جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

الغرض اگر ہم اپنے نظام انہضام (Digestive System) کو درست رکھنا چاہتے ہیں تو آقا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس چبانے والی سنت کو زندہ کریں۔

پلیٹ کا صاف کرنا

جب کھانا کھا لیا تو پھر جس برتن میں کھانا کھایا ہو اس برتن کو صاف کرنا چاہیے۔ صحابہ کرامؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی پلیٹ پہچانی جاتی تھی کہ وہ سب سے زیادہ صاف ہوتی۔ اور طریقہ یہی ہے کہ پلیٹ کو انگلیوں سے صاف کر لیا جائے۔

جدید سائنس (Modern Science) کہتی ہے کہ کھانے کی پلیٹ یا برتن کے پیندے میں وٹامنز (Vitamins) اور خاص طور پر کھانے کے پیندے میں موجود وٹامن بی کمپلکس (Vitamin-B Complex) اور ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو تمام کھانے میں کم اور اس پیندے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ اغذیہ میں موجود معدنی نمکیات (Mineral Salts) تو صرف پیندے ہی میں ہوتے ہیں۔

کھانا ٹیک لگا کر نہیں کھانا چاہیے

یہ شرعی حکم ہے۔

اگر کھانا ٹیک لگا کر کھایا جائے تو اس کے تین نقصان ہیں۔

Scanned with CamScanner

1۔ کھانا صحیح طور پر چبایا نہیں جائے گا اور اس میں لعاب جس مقدار میں ملنا تھا اور پھر معدے میں جا کر نشاستہ دار اغذیہ (Corbohydrtes) کو ہضم کرنا تھا وہ نہیں مل سکے گا جس سے نظام انہضام (Digestive System) متاثر ہوگا۔

2۔ ٹیک لگا کر بیٹھنے سے معدہ پھیل جاتا ہے جس سے غیر ضروری خوراک معدے میں چلی جائے گی اور نظام انہضام متاثر ہوگا۔

3۔ ٹیک لگا کر کھانے سے آنتوں اور جگر (Liver) کے نظام پر برا اثر پڑتا ہے اور یہ بات تجربہ سے واضح ہے۔

کھانے میں انگلیوں کی احتیاط

فرمایا کہ کھانے میں انگلیوں کے ڈالنے میں احتیاط ضروری ہے کہ جب کھانے میں انگلیاں ڈالیں تو جڑوں سمیت یعنی تمام انگلیاں کھانے میں نہ ڈبو دیں۔ (اسوہ رسول اکرم ﷺ)

دراصل کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا ضروری ہیں اگر کھانے کے بعد انگلیاں نہ چاٹی گئیں تو مطلوبہ فوائد سے محرومی ہوگی اور پھر جڑوں تک انگلیاں چاٹی نہیں جا سکتی۔

مزید یہ کہ بعض اوقات انگلیوں کی جڑوں کے درمیان (دو انگلیوں کے ملنے کے درمیان) جراثیم اٹکے رہ جاتے ہیں اب اگر اس نے تمام انگلیاں کھانے میں ڈبو دیں تو جراثیم اس میں شامل ہو جائیں گے اور انگلیوں کے ان حصوں کو اگر چاٹا گیا تو مزید جراثیم اندر داخل ہوں گے۔

ہارون الرشید رح کا واقعہ

ہارون الرشید ؒ نے ایک مرتبہ چار ماہر حکیموں کو جمع کیا ایک ہندی حکیم، دوسرا رومی (انگریز)، تیسرا عراقی اور اور چوتھا سوادی (سواد کا رہنا والا) اور ان چاروں سے دریافت کیا کوئی ایسی دوا بتاؤ جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو۔

ہندی نے کہا میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ ہلیلہ سیاہ (کالی ہڑڑ) ہے۔

عراقی نے کہا میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ حب الرشاد (ہالیہ یا ہالون) ہے۔

رومی حکیم نے کہا کہ میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ گرم پانی ہے۔

جب سوادی حکیم کی باری آئی تو اس نے کہا۔

یہ سب غلط ہے ہلیلہ معدہ کو روندتا ہے اور حب الرشاد معدہ میں پھسلن پیدا کرتا ہے اور گرم پانی معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔

پھر ان سب حکیموں نے کہا تم بتاؤ ایسی کونسی دوا ہے جو کسی چیز کا نقصان نہیں کرتی تو سوادی نے کہا

کہ کھانا اس وقت تک نہ کھایا جائے جب تک خوب رغبت پیدا نہ ہو اور ایسی حالت میں ختم کیا جائے کہ زیادہ کی رغبت باقی ہو۔

اس بات پر تمام حکیموں نے اتفاق کیا۔

کھانے کی احتیاط اور جدید سائنس

جدید سائنس (Modern Science)

جدید سائنس (Modern Science) اسوقت بار بار اس بات پر زور دے رہی ہے کہ کم کھائیں (Dieting) زیادہ دیر زندہ رہیں گے اور بار بار لوگوں

لو اس کے فوائد بتائے جاتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے جو امراض پھیلتے ہیں ان امراض کی لسٹ پروفیسر رچرڈ ہارڈ (ڈیوز بری انگلینڈ) نے ترتیب دی ہے۔

1۔ دماغی امراض (Brain Diseases)
2۔ آنکھوں کے امراض (Eyes Diseases)
3۔ زبان اور گلے کے امراض (E.N.T Diseases)
4۔ سینے اور پھیپھڑوں کے امراض (Chest and Lungs Diseases)
5۔ دل اور والوز کے امراض (Heart and Volves Diseases)
6۔ جگر اور پتے کے امراض (Liver and Gall Bladder Diseases)
7۔ شوگر (Diabetese)
8۔ ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)
9۔ دماغی شریان کا پھٹنا (Destruction Of Brain Veins)
10۔ فالج اور لقوہ
11۔ نفسیاتی امراض (Pschycological Diseases)
12۔ ڈپریشن (Depression)
13۔ نچلے حصہ جسم کا سن ہونا

(بحوالہ "سن" و یکلی سویڈن)

اگر اس بات کو غور سے دیکھا جائے تو ان امراض کی لسٹ میرے خیال میں موت کی لسٹ ہے جو کہ پروفیسر نے بہت ہی ریسرچ اور تحقیق کے بعد اخذ کی ہے۔

لیکن دوسری طرف حضور کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا بیان ملاحظہ ہو۔

پیٹ کے تین حصے اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ تہائی پیٹ کھانے کے لئے، تہائی پانی کے لئے اور تہائی سانس کے لئے۔ (مذاق العارفین)

ایک فلسفی کے سامنے جب یہ فرمان سنایا گیا تو کہنے لگا میں نے اس سے بہتر اور مضبوط بات آج تک نہیں سنی۔

یہ ہے میرے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان اور دوسری طرف جدید سائنس کی تمام کاوش اور کوششیں۔

اور حضورؐ کا فرمان صرف پیٹ کو تین حصے کرنے کے بعد ختم اور اس کے مطلوبہ فوائد فوری حاصل، جبکہ سائنس اب ریسرچ کر رہی ہے۔

ڈاکٹر بلن کیور آف اٹلی اور کھڑے ہو کر کھانا

مشہور عام ڈاکٹر ماہر اغذیہ ہے۔ اس کی تحریک ہر وقت یہی ہے کہ کم سے کم غذا کھاؤ۔

اس کا کہنا ہے کہ کھڑے ہو کر غذا نہ کھاؤ ایسا کرنے سے تم دل اور تلی (Spleen) کے مرض میں پھنستے جاؤ گے۔

اس کا کہنا ہے کہ بیٹھ کر کھاؤ اور کم کھاؤ کیونکہ کھڑے ہو کر کھانا نفسیاتی امراض پیدا کرتا ہے اور ایک مرض ایسی پیدا ہوتی ہے جس میں آدمی کو اپنوں کی پہچان ختم ہو جاتی ہے۔

اسلام نے پہلے ہی اپنے پیروکاروں کو کھڑا ہو کر کھانے سے منع فرمایا ہے اور سائنس اب منع کر رہی ہے۔ فرق صاف ظاہر ہے۔

امام غزالیؒ کا قول اور سلمنگ سنٹر

امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ کم کھانے کی عادت آہستہ آہستہ پیدا کرنی چاہیے۔ جو شخص زیادہ کھانے کا عادی ہو وہ دفعتاً کم کرے گا تو اس سے تحمل نہ ہوگا۔ ضعف بھی ہوگا اور مشقت بھی بڑھ جائے گی۔ (احیاء العلوم)

آج سے دس سال قبل یورپ میں موٹاپے کا علاج خاص کیمیکل سے شروع ہوا پھر یہ بات سامنے آئی کہ کیمیکل سے گردے (Kidneys) خراب اور

متاثر ہوتے ہیں۔ ماہرین نے تجربات اور تحقیق کے بعد غذائی علاج تجویز کیا اور اس میں مریض کو کچھ دوائی، ورزش اور خاص طور پر غذا پر کنٹرول کرایا گیا۔

اس غذائی شیڈول پر قابو پانے کے لئے ایک شیڈول ترتیب دیا جس کا مرکزی نقطہ غذا ہے۔ جب تک غذائی احتیاط نہیں برتی جائے گی اس وقت تک موٹاپے کا علاج ممکن نہیں۔

میدہ، گھی اور میٹھا ان تین چیزوں سے پرہیز بتایا گیا اور غذا کم کھانے کی ہدایت کی گئی۔

غذائی شیڈول میں اہم ہدایت یہ کی گئی کہ غذا آہستہ آہستہ کم کریں اگر فوری غذا کم ہوئی تو جسم بے قابو اور کمزور اور امراض کو قبول کرنے کے لئے مستعد ہو جائے گا۔

اس شیڈول میں ہر غذائی وزن میں ہفتہ کے بعد کمی دکھائی گئی ہے۔

(بحوالہ "صحت و زندگی" Health and Life)

حضرت حسن بصریؒ کا قول اور ماہرین نفسیات

حضرت بصریؒ فرماتے ہیں کہ مسلمان کی مثال بکری کے بچہ کی سی ہے جسے ایک مٹھی پرانی کھجور۔ ایک مٹھی ستو، اور ایک گھونٹ پانی کافی ہے۔

(بحوالہ فضائل صدقات)

یہ نمونہ ہے اسلامی تعلیمات کا جس پر عمل کرکے مسلمان کامیاب و کامران ہوئے۔

جبکہ جدید سائنس اور نفسیات اس کی ترویج کے لئے تبلیغی پروگرام بنا رہی ہے۔

عیسائی مشنری اور غذائی تبلیغ

عیسائی مشنری نے ڈاکٹروں کا انتخاب کر کے اس بات کی تبلیغ کو عام کیا

ہے کہ کم کھاؤ، خود کھاؤ دوسروں کو کھلاؤ۔
احتیاط سے کھاؤ۔ جینے کے لیے کھاؤ
معیشت کا خیال رکھ کر کھاؤ۔ معاشرے کو جینے دو
خود کھاؤ۔ دوسروں کو کھلاؤ
معاشرتی آدمی بنو۔ خود صحت مند رہو دوسروں کی صحت کا خیال رکھو

بحوالہ (صحت و زندگی)

یہ سب کچھ آج کے ڈاکٹر کہہ رہے ہیں۔ کیا یہی سب اسلامی تعلیمات کی تصدیق ہی نہیں کرتے؟ غور کریں شاید سمجھ آجاتے۔

فاقہ اور جدید سائنس

فاقہ علاج ہے۔ اپنے مریضوں کا فاقے کے ذریعے علاج کرو۔ یہ الفاظ علمائے حدیث نے اکثر بیان کیے ہیں۔ صحابہ کرامؓ بھوکے ہوتے تھے خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم بھوکے رہے لیکن جہاں تک امراض کی زیادتی کا مسئلہ ہے اس سے صحابہ کرامؓ اور خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم بہت کم دو چار ہوئے ہیں۔

آج پرخوری ہی تمام امراض کا سبب ہے اور اگر فاقہ کیا جائے تو اس کے فوائد واضح ہوتے ہیں۔

یروشلم کے ڈاکٹر یوف گون مشہور ماہر یہودی ہے جو مبلغ بھی ہے اور معالج بھی وہ علاج فاقہ سے کرتا ہے۔

شوگر (Dibetese) دل کے امراض (Heart Diseases) معدے کے امراض (Stomach Diseases) دماغی امراض (Mental Diseases) ان جیسے امراض کا تعلق غذائی بدپرہیزی سے ہے۔ جدید سائنس اب فاقے کی طرف مائل ہوئی ہے جبکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی صحابہ کرامؓ اہل بیت اور اولیاء عظام کی زندگیاں فاقے سے لبریز ہیں لیکن دوسری طرف ان کا جہاد، علمی کارنامے، تبلیغی مساعی دیکھی جائیں تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ دراصل جس چیز کو

آج ہم نے عار سمجھی ہمارے اسلاف نے اس کو اپنا کر دنیا اور آخرت میں عزت اور مقام حاصل کیا۔ افسوس آج اسی چیز کو کافر اپنا کر دنیا میں نفع لے رہا ہے لیکن مسلمان محروم ہیں۔ یعنی

منکرین قرآن و اسلام دین کے فوائد لے رہے ہیں اور حاملین قرآن و اسلام اس سے محروم ہیں۔ فیا اسفا۔

فاقہ۔ کرامات اور جدید سائنس

عبدالواحد بن زید قسم کھا کر فرماتے ہیں اللہ تعالیٰ کسی شخص کی صفائی بغیر بھوکا رہنے کے نہیں کرتے اور اس کی وجہ سے بزرگ پانی پر چلا کرتے ہیں، اس کی وجہ سے ان کو طی الارض حاصل ہوتا ہے۔

(احیاء العلوم امام غزالیؒ)

طی الارض بزرگوں کی ایک خاص رفتار کا نام ہے جس کی وجہ سے چند قدم میں ہزاروں میل طے کر لیتے ہیں۔

اولیاء کرامؒ کھانے کو چھوڑ کر مقام حاصل کرتے تھے بلکہ اس کو یوں کہیں کہ وہ رزق کو چھوڑ کر رزاق کی تلاش میں رہتے تھے اور ان فاقوں سے انہیں کیا مقام ملا ایسے واقعات کہ جن کو آج کی دنیا کے لوگ ماننے سے انکار کر رہے ہیں۔

مجاہدات (Sacrifices) اور نفس کی مخالفت مقام مقربین تک پہنچنے کی سیڑھی ہے اور مجاہدات میں سب سے پہلا مجاہدہ ترک لذات ہے۔ اس لئے اولیاء کرامؒ نے تنگ دستی والی زندگی قبول فرمائی۔ یہ سنت ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی۔

تصویر کے دوسرے رخ کو دیکھیں تو یہی فاقہ کشی اگر گاندھی کرے تو ہندو اسکی پوجا کرنے لگیں۔

؎ رشی کے فاقوں سے ٹوٹا نہ طلسم برہمن (اقبال)

یہی فاقے اگر حضورؐ کریں تو اللہ تعالیٰ کی مدد خندق اور بدر میں پہنچے، یہی فاقے اگر صحابہؓ کریں تو پوری دنیا میں غالب آ جائیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ مسئلہ طی الارض درست ہے یا مغالطہ۔ فاقوں اور مجاہدات سے کافر نے کیا لیا؟ کچھ ایسے واقعات لکھتا ہوں جو انگریز عیسائی نے لکھے ہیں اس سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ ترک لذات اور فاقے انسان کو کہاں سے کہاں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا حکم لاریب اور سچا ہے جن کو ماننے والے کامیاب اور کامگار ہیں۔ لیکن ان

Scanned with CamScanner

قاقوں سے مقصود محض رضائے الٰہی ہے۔

اس ضمن میں جو واقعات لکھے جارہے ہیں ان کا تعلق خالص روحانیات سے ہے اور حوالے کے لئے۔ من کی دنیا' مصنف ڈاکٹر غلام جیلانی برق۔

لیڈ بیٹر اپنی کتاب (Invisiale Helpers) میں داستانیں لکھتا ہے ۱۹۵۷ء میں انگلینڈ کے ایک اخبار میں ایک سوال شائع ہوا۔

"کیا کوئی ایسا شخص موجود ہے جس نے جسم لطیف میں سفر یا پرواز کی ہو دو خواتین نے جواباً" لکھا کہ انہیں یہ طاقت حاصل ہے ان کے نام یہ ہے۔

1۔ مسز بی۔ ای بکیز
2۔ مسز اے۔ و۔ سم

یہ سوال و جواب پاکستان ٹائمز کی اشاعت ۱۲ اکتوبر ۱۹۵۷ء میں بھی شائع ہوئی۔ ڈاکٹر کیرنگٹن نے اپنی مشہور کتاب۔

The projection of the Astal Bodys

میں بے شمار ایسے اشخاص کا ذکر کیا جو جسم لطیف میں سفر کیا کرتے تھے۔

ڈاکٹر الیگزینڈر کانن کے تجربات

ڈاکٹر کانن پی۔ ایچ۔ ڈی لندن کا شہرہ آفاق طبیب اور سکالر ہے روحانیات سے گہرا شغف تھا۔ انہوں نے ہندوستان اور تبت کا دورہ کیا اپنے مشاہدات ایک The Invisible Influence میں قلمبند کیے۔ یہ کتاب بہت پہلے شائع ہوئی۔ اس کتاب کے کچھ واقعات درج ہیں۔

ایک مرتبہ ایک کرنل مجھ سے ملنے آیا انہی مسائل پر بحث ہو رہی تھی تو میں نے کرنل کو دماغی لہروں کے اثر سے غافل کر دیا اور کاغذ قلم اس کے ہاتھ میں تھما کر حکم دیا کہ فلاں سیاست دان جو کچھ کر رہا ہے لکھو وہ تین گھنٹے لکھتا رہا اور بعد میں اس تحریر کو میں نے اسی سیاست دان کو دکھایا اس نے تائید کی (صفحہ ۳۶)

ابھی ہم تبت سے سو میل دور تھے کہ ہمارے ہاں ایک اجنبی وارد ہوا

پیروے رنگ کے لمبے کرتے میں ملبوس۔ کہنے لگا مجھے دلائی لامہ نے پیشوائی کے لئے بھیجا ہے ہم سب حیران تھے کہ ان کو ہماری خبر کس طرح پہنچی اور یہ اتنی دور سے یہاں کیسے پہنچ گیا؟

اس کے بعد لامہ کہنے لگا انسان اللہ کی مرضی کے سانچے میں ڈھل جائے اور اس سے محکم روابط قائم کر لے تو اس کا ارادہ بن جاتا ہے جو قضا کی طرح موثر ہے۔

"وہ واقعات صرف بطور نمونہ ہیں۔ ایسے بے شمار واقعات لامائی کتابوں میں بھرے ہوئے ہیں۔ آج دنیا سکون کی تلاش میں ہے یہ سکون باہر نہیں اندر (ایمان کی طاقت اعمال کی قوت) سے ملے گا۔ قارئین شاید میری باتوں کو مبالغہ سمجھیں کیونکہ ایک چھوٹے دماغ کا آدمی ضدی ہوتا ہے یہ فخر ایک بڑے دماغ کو حاصل ہے۔ کہیں رہبر بنتا ہے اور کہیں رہبری قبول کرتا ہے"۔

اس کے لئے مزید کتب مندرجہ ذیل ہیں۔

1- Astral Plane ---------------- Lead Beater
2- Man and His Bodies -------------- Annie Besant
3- Little Journeys in to the Invisible by Gifford Shin

اسلامی تعلیمات اور سوشلزم

(Islamic Education And Socialism)

حضرت سلمان فارسیؓ سے کسی نے عرض کیا کہ زمین کے خزانے تو آپ کے قبضہ میں ہیں پھر بھی آپ بھوکے رہتے ہیں فرمایا کہ مجھے یہ ڈر ہے کہ خود پیٹ بھر لینے سے کہیں بھوکوں کو نہ بھول جاؤں۔ اور بھوکے پیاسے رہنے سے قیامت کے دن کی بھوک اور پیاس کی یاد بھی تازہ ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے عذاب کا خوف بھی پیدا ہوتا ہے۔

اسلام انصاف اور امن کا دین ہے غریبوں کے ساتھ ہمدردی اور لاوارثوں

Scanned with CamScanner

کی سرپرستی اسلام کا شیوا اور پہچان ہے۔
سٹالن اور برلن کے نظریات سوشلزم اور کیمونزم کہلاتے ہیں روٹی' کپڑا اور مکان اسی نعرے کا حصہ ہے۔

مذکورہ ماہر معاشیات نے آسودگی کے لئے جو محنت کی ہے اسلام نے صرف ان الفاظ میں اسکی تشریح کر دی ہے کہ۔

اپنے گھر کے دھوئیں سے پڑوسی کو تکلیف نہ دو (یعنی کھانا پکاتے وقت اس کی خوشبو پڑوس تک پہنچے گی اور وہ قدرت نہ ہونے پر پریشان اور نعمت نہ ملنے پر غمزدہ ہوں گے)

اپنے بچے کو کوئی ایسی چیز نہ دو جسے لے کر باہر جائے اور پڑوسی کا بچہ اس کو دیکھ کر غمزدہ ہو۔

کیا اسلام میں انصاف نہیں؟ معیشت اور معاشرت کا سکون نہیں؟ اسلام غریب کا بھی دین ہے اور امیر کا بھی۔

زیادہ کھانا اور اسلام میں پہلی بدعت

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ سب سے پہلی بدعت جو حضور صلی اللہ علیہ و سلم کے بعد پیدا ہوئی وہ پیٹ بھر کر کھانے کی ہے۔ (فضائل صدقات)

واقعی صحابہ اکرمؓ اولیاء کرامؒ کے ادوار میں انکو پیٹ بھر کر کھانا کم ہی ملتا ہے اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی طرف سے تو پیٹ بھر کر کھانا ملتا ہی نہیں۔

جب کھانا پیٹ بھر کر کھائیں گے تو امراض و علل بھی کھانے کے بقدر پیدا ہوں گی۔

پروفیسر براؤن اور اسلامی دنیا

پروفیسر براؤن نے اپنی کتاب (Lectures of Prof. Browne) میں لکھا ہے کہ حارث بن کلدہ' ثقفی ایک حکیم حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں آیا لیکن اس کے پاس کوئی مریض نہ آیا۔ حضور صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں حاضر ہوا آپ سے شکایت کی۔ فرمایا کہ یہ اس وقت کھانا کھاتے ہیں جب تیز بھوک لگتی ہے اور ابھی بھوک باقی ہوتی ہے کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔

کیا ہم نے زیادہ کھانا بدعت سمجھا جبکہ جدید سائنس تو ہر انسان کو ایک شیڈول دے رہی ہے حتیٰ کہ پوچھا جاتا ہے کیا آپ کرسی پر بیٹھتے ہیں یا فیکٹری میں کھڑے ہو کر کام کرتے ہیں۔

تو کرسی والے کا کھانا مختلف اور فیکٹری ملازم کا کھانا مختلف۔

زیادہ کھانا بدعت اور پھر اس بدعت سے بے شمار بدعات پھیلتی ہیں۔

”جو“ اور جدید سائنس

(Barley and Modern science)

عہد رسالت صلی اللہ علیہ و سلم میں عام طور ”جو“ کی روٹی کھائی جاتی تھی اور اس روٹی کی طاقت اور قوت سے صحابہ کرامؓ نے پورے عالم میں دین کے ڈنکے بجائے۔ علامہ اقبال نے اسی ”جو“ (شعیر) کے بارے میں یہ شعر کہا تھا۔

ہے جہاں میں نان شعیر پر مدار قوت حیدری۔

Scanned with CamScanner

"جو" کی کیمیاوی ساخت

Albrminoids —————— ۱۱٫۵

Starch —————— ۷۰

Fat —————— ۱٫۳

Fibir —————— ۲٫۶

Ash —————— ۲٫۱

Water —————— ۱۳٫۵

مزید اس میں چکنائی تیل کی مرکب صورت لحمیات (Gluten) کی شکل میں ہے۔

جدید تحقیقات

جدید تحقیقات کے مطابق یہ مقوی غذا ہے مقامی طور پر قابض اور پیچش کو ختم کر کے تسکین دیتی ہے اگر دودھ میں پکا کر دیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔

دل کے مریضوں کو امریکن ہسپتال میں صرف جو کی خوراک دی جاتی ہے۔ اور (بیئر یارلے) کے نام سے ڈبے بند خوراک عام طور پر مل جاتی ہے۔

بچوں کے امراض (Children Diseases) جن میں بچوں کا جگر (Liver) فیل ہو جاتا ہے اس کے لئے "جو" مفید ہے۔

یونان میں اولمپک کھیلیں جب شروع ہوتی تھیں تو کھلاڑیوں میں توانائی پیدا کرنے کے لئے جو خاص خوراکیں تجویز کی گئیں ان میں "جو" کی روٹی زیادہ اہم تھی۔

جدید مشاہدات کے مطابق اور احادیث میں "جو" کے فوائد معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو صبح کے ناشتے میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے عظیم نسخہ تلبینہ (جو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد اس میں شہد کا میٹھا

شامل کیا جاتا ہے اسے جو کا دلیہ یا تلبینہ کہتے ہیں) دیا گیا السر کا ہر مریض دو سے تین ماہ میں تندرست ہو گیا۔ ایک خاتون کو علامات کے ختم ہونے پر یقین نہ آیا تو وہ مزید معائنوں کے لئے امریکہ گئیں وہاں پر انہیں بتایا گیا کہ معدہ اور آنتیں مکمل طور پر ٹھیک ہو چکے ہیں جبکہ علاج کے ذریعے یہ مرض دو سال سے کم عرصے میں نہیں جاتا۔

پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں میں وجہ جو بھی ہو مناسب علاج کے ساتھ جو کا پانی اگر شہد میں ڈال کر پلایا جائے تو یہ تکلیف پندرہ روز میں ختم ہو جاتی ہے بعض اوقات یہی طریقہ پتھری نکلنے کا باعث بھی ہوا۔

پرانی قبض کے لئے جو کے دلیے سے بہتر اور محفوظ کوئی دوائی نہیں دیکھی۔

حضرت عائشہ صدیقہ ؓ سے روایت ہے فرماتی ہیں کہ جو شخص نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ ؐ اسے تلبینہ کھانے کا حکم فرماتے اور آپ ؐ فرماتے تھے کہ خدا کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے۔

(بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس جلد اول)

کھانے کے درمیان خوشی کی باتیں

اسلامی احکامات کے مطابق کھانے کے درمیان افسردگی اور ناگواری کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں۔ جدید سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے اب اس کی زبانی سنیے!

مشہور یورپین ڈاکٹر کیمفن ایکسرے کے ماہر ہیں وہ اپنی تجربے میں لکھتے ہیں کہ ایکسرے کے ذریعے میں نے معدے، جگر اور آنتوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا میرا مشاہدہ ہے کہ

"رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر

پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں"۔

اور خوشی، مسرت و شادمانی کا اثر ایسا پڑتا ہے کہ معدے کے عضلات اور اعصاب مسلسل طاقت ور ہوتے ہیں۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو کھانا کھاتے ہوئے افسردہ رہتے ہیں یا افسردگی کی باتیں اور غم و غصے کے حالات سے دوچار رہتے ہیں ایسے افراد بہت جلد معدے کے السر (Stomach Ulcer) اور آنتوں کی دق (T.B of Intestines) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یہ ایک طبی اصول ہے کہ کھانا اس وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔

جالینوس کا قول ہے۔

خوشی غذا کو ہضم اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہے اور رنج و غم کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتے۔

کھانے کے بعد ہاتھوں کا منہ پر ملنا

کھانے کی چکنائی ہاتھوں بازؤں اور قدموں سے صاف کر لیں۔ ابن ماجہ، اسوہ رسول اکرم" زادالمعاد۔

کھانے کے بعد کھانے کی چکنائی کا ہاتھوں، چہرے وغیرہ پر ملنا مختلف الفاظ میں کتب احادیث میں یہ آیا ہے۔

چونکہ ہاتھوں میں کھانا کے وقت ایک خاص رطوبت انگلیوں سے نکلتی ہے جو کہ جسم کے لئے بہت مفید ہے اس لئے اس کا جسم کے ظاہر حصوں پر ملنا امراض جلد (Skin Diseases) کے لئے بہت مفید ہے۔

جلد کے اندر روغنی غدود (Sebeceous Glands) ہوتے ہیں جن سے ایک رطوبت نکلتی ہے جس کا نام سیبم (Sebom) ہے وہ وضو کرنے سے، زیادہ پانی پڑنے سے اور خشک آب وہوا سے کم ہو جاتی ہے اس کے لئے شریعت میں ہے کہ اگر ہاتھوں پر لگی چکنائی چہرے ہاتھوں اور پاؤں پر مل لیں تو مطلوبہ کمی

پوری ہو جائے گی اور جلد کا پھٹنا۔ جلد کا ادھڑنا ختم ہو جاتا ہے۔

اس روغنی مادے کا جلد پر ملنا جلد کو خوبصورت بناتا ہے حتیٰ کہ اس پلازما کا اثر جوڑوں، اعصاب، عضلات (Nerves And Muscles) پر بہت زیادہ ہوتا ہے اعصابی دردوں (Nerves Pain) عضلاتی کھچاؤ (Muscle Strech) جوڑوں کے دردوں اور کمر (Backache) کے درد کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

مزید تحقیق یہ ہے کہ انگلیوں کے پوروں سے ایک جراثیم کش مواد نکلتا ہے جو جراثیموں کو ختم کر دیتا ہے صحت کے لئے اس مواد کا معدے میں جانا ضروری ہے۔

صرف ہاتھوں سے کھانا اور انگلیاں چاٹنا

بندہ کے ایک قریبی جاننے والے جب ایک سفر سے واپس لوٹے تو مجھے کہنے لگے کہ آپ کے کام کی ایک بات، میں نے پوچھا کیا؟ کہنے لگے جس کے لئے تم عرصے سے کوشاں ہو سنت نبوی" اور جدید سائنس میں ان کی بات سمجھ گیا میں نے کہا فرمائیں؟

فرمانے لگے کہ کینیڈا کے شہر ٹورنٹو میں میری ضیافت ایک پادری نے کی جب میں نے کھانا شروع کیا اور ہاتھوں سے کھانا کھایا تو وہ دیکھتا رہا جب کھانا کھا چکا تو کہنے لگا کہ آپ کی انگلیاں میں چاٹوں گا۔

میں حیران ہو گیا کہ کیسی عجیب بات ہے کہنے لگا کہ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ آدمی جو کھانے کا خیال لاتا ہے تو غدہ نخامیہ (Pituatry Glands) سے فوراً" اعصابی اثرات سے رطوبت ہاضم انگلیوں کے ذریعے نکلتی ہے اور وہ شخص جب کھانا کھاتا ہے تو یہ رطوبت کھانے میں شامل ہو کر کھانے کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

اور مندرجہ ذیل رطوبات کا ذریعہ بنتی ہے۔

ہاضم رطوبت (Digestive Secretion) کا اثر نشاستہ دار

Scanned with CamScanner

(Carbohydrates) پر پڑتا ہے۔ مزید اس رطوبت کا اثر لبلبہ (Pancreas) پر پڑتا ہے جس سے شوگر کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے اور جسم میں انسولین (Insulin) کی کمی واقع نہیں ہوتی۔

مزید انگلیوں کا چاٹنا بھی اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ وہ رطوبت ہاضم (Digestive Secretion) انگلیوں پر لگی رہتی ہے کچھ تو کھانے کے ساتھ اندر چلی جاتی ہے اور باقی انگلیوں پر لگی ہوئی کھانے کے بعد انگلیوں کو چاٹنے سے منہ میں چلی جاتی ہے۔

عجیب فزیالوجی (Physiology) یہ ہے کہ جوں جوں کھانے میں مزہ آتا ہے بھوک بڑھتی اور اسی رفتار سے وہ رطوبت زیادہ نکل کر کھانے میں شامل ہو جاتی ہے۔

اگر انگلیوں کو چاٹا جائے تو اس کا اثر آنکھوں' دماغ اور معدے پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

ایک فزیشن نے بتایا کہ میری تحقیق ہے کہ کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا واقعتاً دل کے امراض' معدے کے امراض اور دماغی امراض کے لئے مفید اور بطور علاج ہے تجربہ شرط ہے۔

یورپی ماہرین کے تجربات

Experiments Of European Experts

یورپی ماہرین نے پوری امریکی قوم کو کھانے کے اصول اور ضوابط بتائے ہیں۔

اگر ہم غور سے پڑھیں تو اسمیں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے تمام احکامات واضح ہو جاتے ہیں ذیل میں یورپی ماہرین کے تجربات کا آسان ترجمہ ملاحظہ فرمائیں۔

کھانے کے غلط اور صحیح طریقے

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے جس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا لیکن ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں۔ خود بخود ہضم نہیں ہوتا' بلکہ اسے ہضم کر کے جسم کے لئے کار آمد بنانے اور اسے گوشت و پوست کی شکل میں تبدیل کرنے میں جسمانی قوتوں کو بڑی تگ و دو کرنی پڑتی ہے اس لئے غذا جو بدن کی دوست ہے اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے انتخاب اور ترتیب میں ضروریات بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ قوتوں کو تھکا کر بدن کی دشمن ثابت ہوتی ہے۔ انسان جن امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔ ان میں سے اکثر براہ راست یا بالواسطہ کھانے کی زیادتی' بے ترتیبی' بار بار کھانے اور ہضم سے پہلے ہی دوبارہ کھا لینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

غذا کس وقت کھانی چاہیے؟

صحت کے لئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے۔ اس کے بعد جب تک دوسرے

کھانے کا وقت نہ آئے دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہیں کھانی چاہیے۔ بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کھانے کے دو اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ غذا کھانے میں یہ امر خصوصیت سے پیش نظر رکھنا چاہیے کہ خواہ غذا کتنی ہی عمدہ اور تقویت بخش ہو۔ اگر اس کی مقدار اور کھانے کے اوقات میں اعتدال ملحوظ نہ رکھا جائے تو جسم کو صرف فائدہ ہی نہیں پہنچتا بلکہ الٹا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ہاضمے کی خرابی پیدا ہو کر صحت بگڑنے لگتی ہے اور مختلف امراض پیدا ہو کر جسمانی عمارت کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اس طرح غذا صحت کا باعث بننے کی بجائے زہر ثابت ہوتی ہے۔ اس لئے صحت کے واسطے ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اوقات کی پابندی کی جائے۔

ایک عربی حکیم کا مقولہ ہے کہ "جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ" حکیم بقراط کا قول ہے کہ "بعض اوقات بے وقت کھانے سے ایسا فساد ہو جاتا ہے جیسا زہر ہے جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے۔ ہرگز نہ کھاؤ اور جب تھوڑی سی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دو"۔

انسان کو چاہیے کہ وقت بے وقت اناپ شناپ کھانے کی بری عادت سے پرہیز کرے۔ اس طرح کھانے سے نہ غذا پورے طور پر ہضم ہوتی ہے اور نہ جزو بدن بنتی ہے بلکہ سچی بھوک ہی قدرت کا ایسا عطیہ ہے کہ اس میں کھائی ہوئی غذا ذرا خوب ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتی ہے اور ہمیں صحت بخشتی ہے۔ کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں۔ وقت بے وقت کھانے سے احتراز کرنا چاہیے۔

سونے سے پہلے کھانا

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل اپنی خدمت میں مصروف رہتا ہے۔ اس کے باوجود سونے کے وقت کھائی ہوئی غذا مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ آرام سے نیند نہیں آتی۔ ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح آنکھ کھلتی ہے تو بدن

میں چستی اور تازگی کی جگہ سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ سونے سے پہلے دودھ پینے کے نتائج بھی یہی ہوتے ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہونا چاہیے اور جب ہم آرام کرتے ہوں ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیے۔ ورنہ معدے کی مصروفیت دل' دماغ' اعصاب اور تمام اعضاء کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ راحت پسند لوگوں کے لئے جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے۔ شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر زیادہ مضر ہے ایسے لوگ ہاضمے کی خرابی اور ضعف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ تو ان کی صحت یابی بہت دشوار ہوتی ہے۔

رات کے وقت تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضاء بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اور اس تکان کی حالت میں اگر ان کو پھر بوجھل بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم اور ضعف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔اسی لئے قدیم اطباء نے رات کو دیر سے کھانے سے روکا ہے اور موجودہ دور میں بھی جو ہر تین گھنٹے کے بعد کھانا اور ناشتہ ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ضروریات بدن کے بہت سے ماہرین کے نزدیک شام کا کھانا دیر سے کھانا یا سونے کے وقت کچھ لینا زہر کا حکم رکھتا ہے جو رفتہ رفتہ صحت اور زندگی کو تباہ کر دیتا ہے۔

غذا کا بنیادی اصول

زیادہ کھانا ان لوگوں کے لئے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً سست اور راحت پسند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا اور کچھ ورزش کرنی چاہیے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو فیاض قدرت کی طرف سے اچھی صلاحیتیں لے کر آئے ہیں۔ مگر اس کے باوجود جتنا کچھ کرنا چاہتے ہیں اس کا نصف بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ اپنے حالات کا جائزہ لیں تو ان پر واضح ہو جائے گا کہ انہیں اپنی بھوک پر قدرت حاصل نہیں اور وہ محض شکم کے بوجھل

Scanned with CamScanner

ہو جانے کی وجہ سے بلندی میں زیادہ پرواز نہیں کر سکتے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیت کیساتھ بلندیوں میں پرواز نہیں کر سکتا۔

دن بھر میں تین بار سے زیادہ نہ کھایئے' سادہ کھانوں کے سوا انواع و اقسام کی چیزیں نہ کھایئے۔ بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھایئے اور روزانہ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیا کیجئے پھر دیکھئے کہ طبیعت کی کاہلی' جسم کی ماندگی' فتور ہضم' تبخیر اور ذہنی و جسمانی قوتوں کی سستی و کندی کس قدر جلد زائل ہو جاتی ہے اور آپ کی صلاحیتیں کتنی تیزی سے ابھرتی ہیں۔ اگرچہ غذا کے باب میں ان لوگوں کے لئے اس قدر محتاط ہونا ضروری نہیں جو سخت جسمانی محنت و مشقت کے کاموں میں لگے ہوئے ہیں مگر ایسے لوگ بھی اگر تھوڑی سی احتیاط کریں جسمانی ضروریات سے زیادہ نہ کھائیں اور کھانے میں ترتیب اور وقت کا خیال رکھیں تو یہ چیز ان کے لئے بھی صحت' قوت اور جفاکشی کی صلاحیت میں اضافے کا باعث ہو گی۔

ضعف معدہ اور خرابی سے بچنے کی تدابیر

سخت محنت یا ورزش کے بعد فوراً" کھانا خرابی کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھی ہوئی حرارت اور تکان کی حالت میں آلاتِ ہضم' دماغ' اور اعصاب پر بہت زیادہ بار پڑ جاتا ہے۔ اور تمام ہضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح شدید اضطراب' ہیجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فتور ہضم کا موجب ہو جاتا ہے کیونکہ اس وقت طبیعت کی توجہ دوسری طرف ہوتی ہے اور عصبی مراکز نظام ہضم میں توازن قائم نہیں رکھ سکتے۔ کھانا کھانے کے فوراً" بعد ورزش یا محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے۔ کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جانب تقسیم ہو جاتی ہیں۔ اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں یہ ایک طبی اصول ہے کہ کھانا ایسے وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔ جالینوس نے کہا ہے کہ

"خوشی غذا کو ہضم کرنے اور جزو بدن بنانے میں مدد دیتی ہے اور رنج و غم کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتا"۔

یورپ میں ڈاکٹر کمنن ایکسرے کے ماہر ہیں۔ انہوں نے ایکسرے کے ذریعے سے معدے جگر اور انتڑیوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ "رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں" یہ ایک مسلمہ طبی اصول ہے کہ رنج و غم کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہیے۔

پوری کچوری اور پراٹھوں کی نسبت سادہ روٹی زود ہضم ہوتی ہے۔ سادہ طریق پر گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں اور گوشت تیز مصالحہ دار روغن جوش اور روغن دار غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر زود ہضم اور صحت بخش ہیں مگر ہند و پاک میں عام طور پر سبزیوں وغیرہ کو پکاتے وقت مصالحوں اور گھی میں بھون کر ثقیل اور دیر ہضم بنا دیا جاتا ہے۔ میدے کی بنی ہوئی چیزیں' ثقیل مٹھائیاں' گھی میں تلے ہوئے پکوان' زردے' پلاؤ' روغن جوش اور تمام روغن دار غذائیں کھانے سے فتور ہضم کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ کیک' پیسٹری اور چاکلیٹ وغیرہ بھی نقصان دہ ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف گھنٹے تک کوئی دماغی کام نہ کرنا چاہیے بعض لوگ کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کر دیتے ہیں اس سے دماغ اور ہاضمے پر برا اثر پڑتا ہے۔

کھانے کے درمیان زیادہ پانی یا دوسری سیال چیزیں پینے سے ہضم میں فتور واقع ہوتا ہے اور معدے میں زیادہ رطوبت کی موجودگی میں غذا بخوبی ہضم نہیں ہو سکتی۔ کھانے کے دوران میں پیاس لگانے والی چیزوں سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے میں زیادہ نمک' مصالحہ' اچار' چٹنی اور مربہ جیسی چیزیں ہضم ہونے میں مدد دینے کی بجائے پیاس کو بڑھا کر ہضم میں فتور پیدا کرتی رہتی ہیں۔

طبی اصول یہ ہے کہ جو چیز بھی ہم کھائیں۔ اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو۔ نہ زیادہ سرد نہ زیادہ گرم بلکہ معتدل درجہ حرارت پر ہو۔

برف، آئس کریم، کلفی، ملائی کی برف، برف میں لگی ہوئی بوتل یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے پینے یا کھانے سے دانت یخ ہو جائیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیزپانی اور زیادہ ٹھنڈی چیزیں ضعف معدہ کا باعث ہوتی ہیں۔

خرابی معدہ کے نفسیاتی اسباب

خرابی معدہ مثلاً" قبض، اسہال، پیچش وغیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح ہیں۔ یہ بیماریاں کھانے پینے میں بے اعتدالی، بدپرہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی، نشہ آور چیزوں کے استعمال، سستی اور کاہلی سے جڑ پکڑتی ہیں مناسب طبی اور غذائی علاج، باقاعدہ جسمانی عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جا سکتا ہے۔

مگر یہ ضروری نہیں کہ معدے کی خرابی محض ان ظاہری اسباب سے متعلق ہو اکثر حالتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص نے کھانے پینے کے معاملے میں کوئی بدپرہیزی نہیں کی لیکن اس کے باوجود خرابی معدہ کا شکار ہو گیا۔ قیاس کہتا ہے کہ اس قسم کے مریضوں کی تعداد بدپرہیزی کے مریضوں سے زیادہ نہیں، تو ان سے کم بھی نہیں ہوگی۔

اگر خرابی معدہ کے کسی مادی سبب کی تشخیص ہو سکے تو معالج کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی پشت پر کوئی نہ کوئی نفسیاتی سبب ضرور کارفرما ہو گا۔ اس صورت میں علاج اور پرہیز سے زیادہ مریض کی نفسیاتی کیفیت اور ذہنی جذبات کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرنی پڑے گی۔ ورنہ عام معالجاتی تدابیر کا کوئی مفید نتیجہ پیدا نہیں ہو سکے گا۔

ذیل میں مختصر طور پر ان نفسیاتی حالتوں پر روشنی ڈالی جائے گی جو امراض معدہ کا باعث ہو سکتی ہیں۔

رابرٹ کو جو اچھا صحت مند آدمی ہے۔ خوب بھوک لگی ہوئی تھی۔ وہ دفتر سے اٹھ کر گھر گیا۔ بہت اچھا پسندیدہ کھانا تیار تھا۔ اس کے دو عزیز مہمان بھی

آئے ہوئے تھے۔ ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے سے اسے اور بھی زیادہ مسرت ہوئی۔ اچھی صحت اچھی بھوک اچھا کھانا اچھے ساتھی اور اچھی بات چیت ان تمام باتوں کا تقاضا یہ ہونا چاہیے کہ اس کے فعل ہضم پر نہایت خوشگوار اثر پڑتا۔ مگر وہ کھانا کھا کر فارغ ہوا ہی تھا کہ اسے ایک المناک تار وصول ہوا۔ تار پڑھتے ہی اس کی ساری بشاشت رخصت ہو گئی۔ دل ڈوبنے لگا۔ چلنے پھرنے کی قوت گویا سلب ہو گئی۔ اس کے چہرے سے رنج اور افسردگی کے علاوہ ناتوانائی کے آثار بھی صاف نظر آنے لگے۔ رات کا کھانا اس سے نہیں کھایا گیا۔ یوں کہنا چاہیے کہ اسے بھوک ہی نہیں لگی۔ کبھی کبھی اسے یوں محسوس ہوتا کہ معدہ کسی ہیجانی کیفیت سے مغلوب ہو کر ڈوبتا جا رہا ہے۔

صبح اسے مقررہ وقت پر اجابت نہیں ہوئی۔ دوپہر کو اجابت تو ہوئی مگر معمول کے مطابق آسانی اور سہولت کے ساتھ نہیں بلکہ کسی قدر تکلیف کے ساتھ، تیسرے دن اسے پیچش کی شکایت ہو گئی۔

مذکورہ مثال سے قطع نظر دنیا میں دو طرح کے لوگ پائے جاتے ہیں۔ ایک وہ جو بڑے مضبوط دل گردے کے مالک ہیں۔ چھوٹے موٹے حادثے غلطیاں اور گستاخیاں انہیں رنجیدہ نہیں کر سکتیں۔ وہ بے فکرے اور خوشی کی زندگی میں یقین رکھتے ہیں۔ دوسری قسم کے لوگ وہ ہیں۔ جنہیں ہم نفسیات کی اصطلاح میں عصبی المزاج کہہ سکتے ہیں۔ ان کے مزاج و طبیعت کے خلاف معمولی سا واقعہ بھی انہیں پریشان کر سکتا ہے اور نہایت معمولی پریشانی بھی ان کے اعصاب میں تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔ فرض کیجئے اس قسم کا کوئی آدمی کمرے میں بیٹھا مطالعہ کر رہا ہے اگر کمرے کے روشن دان میں دو چار چڑیاں جمع ہو کر چہچہانے لگتی ہیں۔ یا اس کے پاس کوئی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے۔ یا گلی میں بچے اکٹھے ہو کر کھیلتے ہیں۔ وہ ان ساری باتوں پر تنگی محسوس کرے گا اور بہت ممکن ہے کہ وہ ان میں سے کسی بات پر برہم بھی ہو جائے۔

عصبی المزاج لوگوں کو اگر مسلسل ایک مدت تک ایسے حالات سے دو چار رہنا پڑے جو ان کے جذبات اور احساسات کے لئے موجب تکلیف ہوں، تو وہ بیمار پڑ جائیں گے۔ یہ دعویٰ کرنا مشکل نہیں کہ سب سے زیادہ اور سب سے برا

اثر ان کا معدہ قبول کرے گا اور اگر معدہ بیمار ہو گا تو گویا سارا جسم ہی بیمار ہو گا۔

نیویارک کے ڈاکٹر جے پی رائیس نے اپنے ایک مضمون میں ایک مریضہ کا ذکر کیا ہے جسے ہر وقت معدے کی کوئی نہ کوئی شکایت رہتی تھی۔ آخر مجبور ہو کر اس نے ایک وقت کا کھانا بھی ترک کر دیا۔ مگر اس کے باوجود اس کا جی متلاتا رہتا۔ وہ قے کرتی رہتی تھی اور انہی وجوہ سے وہ بہت کمزور ہو گئی تھی۔

ڈاکٹر نے ایکسرے اور دوسرے طریقوں سے معائینے کئے۔ مگر معدے میں کوئی نقص معلوم نہ ہو سکا۔ خوش قسمتی سے ڈاکٹر محض ڈاکٹر ہی نہ تھا۔ اسے نفسیات سے بھی لگاؤ تھا۔ اس نے مریضہ کی خانگی زندگی کے متعلق کئی سوال کئے۔ چند ہی منٹ کی گفتگو کے بعد بیماری کا حقیقی سبب منکشف ہو گیا۔

مریضہ کا خاوند ایک جلاد تھا۔ سزائے موت کے مجرموں کو تختہ دار پر چڑھانا اس کا پیشہ تھا۔ مریضہ ایک وفادار بیوی تھی۔ مگر اس کے باوجود اسے اپنے خاوند کا یہ پیشہ پسند نہ تھا۔ جب بھی کسی مجرم کو پھانسی کی سزا دی جاتی تو کئی کئی دن اس کی طبیعت متاثر رہتی تھی۔ یہ خیال اندر ہی اندر اسے بے چین رکھتا تھا کہ کہیں وہ شخص جسے اس کے خاوند کے ہاتھوں پھانسی کے تختے پر لٹکایا گیا ہے۔ بے گناہ نہ ہو۔ آہستہ آہستہ اس کی کیفیت مضبوط ہو گئی اور وہ اپنے خاوند کو کئی بے گناہ آدمیوں کا قاتل سمجھنے لگی اور یہ نفسیاتی رد عمل اس کے معدے کی خرابی کی شکل میں ظاہر ہوا۔

ڈاکٹر رائیس لکھتا ہے۔ دنیا کی کوئی دوا اسے فائدہ نہیں پہنچا سکتی تھی۔ کیونکہ وہ ایک خیال کا شکار تھی اور یہ مستقل خیال اس کی صحت کو سرعت کے ساتھ برباد کر رہا تھا۔ لیکن جب ڈاکٹر کی سفارش پر اس کے خاوند کو جلادی کی خدمات سے سبکدوش کر دیا گیا تو اس کے معدے کی تکلیف بہت جلد ہمیشہ کے لئے غائب گئی۔

اب ہم اس سوال پر غور کریں گے کہ معدہ انسان کے نفسیاتی عوامل سے کیونکر متاثر ہوتا ہے؟ علم افعال الاعضاء کے ماہرین کہتے ہیں کہ جب غذا معدے میں داخل ہوتی ہے تو خون کی کافی مقدار معدے کو فعل ہضم میں مدد دینے کے لئے پہنچ جاتی ہے۔ خون ہی کی مدد سے معدے میں ایک قسم کی رطوبت پیدا ہوتی

ہے یہ رطوبت غذا کو اس شکل میں تبدیل کرتی ہے۔ جسے ہم "ہضم" کہتے ہیں یعنی اجزاء کو خون میں تبدیل ہونے کے قابل بنا دیتی ہے اور غیر ضروری مواد کو انتڑیوں کی طرف دھکیل دیتی ہے۔

جب کوئی شخص اس وقت جب کہ اس کے معدے کو فعل ہضم کے لئے خون کی امداد کی ضرورت ہو رنجیدہ، افسردہ، غمگین یا مضطرب ہو گا تو خون کا رجحان معدے کی طرف نہیں رہے گا۔ بلکہ اس کے دماغ کی طرف ہو جائے گا۔ کیوں کہ رنجیدگی، افسردگی اور غم و اضطراب ذہنی افعال ہیں اور ان سے عہدہ برا ہونے کے لئے دماغ کو بھی خون کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہو گا کہ معدہ اپنا عمل ٹھیک طور سے انجام نہیں دے سکے گا۔ معدی رطوبت پیدا نہیں ہو گی یا بہت کم پیدا ہو گی۔ اور غذا پر اس کا عمل اس حد تک ناقص رہے گا کہ وہ ٹھیک طور پر ہضم نہ ہو سکے گی۔

یہ بات سب کو معلوم ہے کہ طبیب اور ڈاکٹر کھانا کھانے کے بعد نہانے کی اجازت نہیں دیتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نہاتے وقت خون معدے سے ہٹ کر جلد کی طرف رخ کر لے گا۔ کھانا کھانے کے بعد عام طور پر مطالعہ یا دماغی محنت سے بھی منع کیا جاتا ہے۔ تاکہ خون معدے کی بجائے دماغ کی طرف نہ چلا جائے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش بھی مضر بتائی جاتی ہیں۔ اس کا سبب بھی ظاہر ہے کہ خون کی توجہ اس کے مقدم فرض سے ہٹ کر دوسری طرف نہ ہو جائے۔ کھانا کھانے سے قبل، کھانا کھاتے وقت اور کھانا کھا چکنے کے بعد ذہنی اور جسمانی سکون کو اس لئے ضروری سمجھا گیا ہے کہ معدہ خوش اسلوبی کے ساتھ اپنا فرض سرانجام دے سکے۔

ٹھیک جس طرح یہ جسمانی اور ظاہری اسباب معدے کی خرابی کا باعث ہوتے ہیں، بالکل اسی طرح نفسیاتی الجھنیں بھی اسے بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ ہماری زندگی میں پریشانیوں کا پیدا ہونا ناگزیر ہے۔ کبھی کاروبار میں نقصان کا اندیشہ ستاتا ہے۔ تو کبھی بیوی بچوں کی بیماری ہمارے ذہنی سکون کو خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ کبھی بے روزگاری کا خوف زندگی کو اجیرن بنا دیتا ہے تو کبھی خانگی زندگی کی تلخیاں دل کی آسودگی کو درہم برہم کر دیتی ہیں۔ غرض کہ کوئی نہ کوئی، غم، کوئی نہ

کوئی مایوسی تمہارے ذہنی یا دماغی اطمینان پر ضرب لگا سکتی ہے۔ اس قسم کے حالات میں اگر ہمارا معدہ ذکی الحس ہو جاتا ہے تو یہ کوئی تعجب انگیز بات نہیں، بلکہ اسے یاس و اضطراب کا قدرتی رد عمل سمجھنا چاہئے۔

مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم اس قسم کی مشکل نفسیاتی حالتوں پر قابو نہیں پا سکتے۔ علمائے نفسیات نے بعض ایسی تدبیریں تجویز کی ہیں۔ جن پر عمل کر کے معدے کو مختلف نفسیاتی خرابیوں کے رد عمل سے بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں سب سے اہم تدبیر یہ ہے کہ مستقبل کے موہوم اندیشوں کو خواہ مخواہ اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دیا جائے۔ بہت ممکن ہے کہ جس مصیبت کے وارد ہونے سے پہلے ہی ہم اس کا خیال کر کے ہلکان ہو رہے ہیں۔ وہ سرے سے آئے ہی نہیں اور تجربہ بتاتا ہے کہ عام طور پر ایسا ہی ہوتا ہے۔ دوسری تدبیر یہ ہے کہ رنج و پریشانی کو فراموش کرنے کے لئے اچھی مصروفیتیں تلاش کی جائیں۔ سیر و تفریح دوستوں کی سوسائٹی، مطالعہ اور ایسے اشغال جن میں دماغ اور جسم دونوں مصروف رہ سکیں، ذہنی پریشانی کو دور کرنے میں بہت مدد دیتے ہیں۔ تنہائی اور گوشہ نشینی سے حتی الوسع اجتناب کیا جائے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔

معدے کو نفسیاتی ہیجان کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ ہم کھانا کھانے کے آداب کا پوری طرح خیال رکھیں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ رنج اور غصے کی حالت میں کھانا کھانے سے ہمیشہ پرہیز کیا جائے۔ کھانا کھانے کے دوران میں کوئی ناگوار بحث نہ چھیڑیں۔ کسی کو ملامت نہ کی جائے۔ کسی کو شرمندہ نہ کیا جائے اور کسی دردناک یا مکروہ حادثے کا ذکر نہ کیا جائے۔ کھانا کھاتے وقت باتیں اول تو کم کی جائیں اور اگر کی جائیں تو ایسی جو مشترکہ خوشی اور دلچسپی کا باعث ہوں۔

یاد رکھیے کہ نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی نفسیاتی ہی ہو سکتا ہے۔ جو لوگ ایسی بیماریوں کو دواؤں کے ذریعے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انہیں کبھی فائدے کی توقع نہ رکھنی چاہیے۔ بلکہ ممکن ہے کہ ان کی تکلیف پیچیدہ شکل اختیار کرے۔

غذا کس طرح کھانی چاہیے

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے۔ تاکہ ہر لقمہ لعاب دہن میں حل ہو جائے۔ اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ لعاب دہن غذا کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔ سوء ہضم کی شکایت اکثر محض لقمہ چبا کر کھانے سے دور ہوتی ہے انگریزی میں ایک مقولہ ہے کہ:

"Drink Your Meals And Eat Your Water" ہمیں اپنی غذا کے سیال حصوں کو کھانے کی چیز کی طرح استعمال کرنا چاہیے ٹھوس حصوں کو پینا چاہئے"۔

اس سے مراد یہ ہے کہ کھانے کی چیزوں کو اس قدر چبانا چاہیے کہ وہ سیال ہو کر خود بخود حلق سے اتر جائیں اور پینے کی چیزوں کو کھانے کی چیز کی طرح آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔ ایک دوسرے یورپین ڈاکٹر کا مقولہ ہے۔ "اگر مجھے کوئی شخص یہ کہے کہ ہضم کے بارے میں کسی ایک ہدایت کا ذکر کرو تو بلاشبہ میں غذا کو چبا چبا کر کھانے کی ہدایت کروں گا"۔

غذا کو چبا چبا کر کھانے سے جہاں غذا بہتر طریق پر ہضم ہو کر جزو بدن بنتی ہے۔ وہاں ہضم کی کوئی خرابی ظاہر نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ چبا چبا کر کھانے میں غذا کی کم مقدار کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ کھانے کی بہت سی مقدار کو جلد جلد نگل لیتے ہیں۔ غذا کی زیادہ مقدار نقصان پہنچائے بغیر نہیں رہ سکتی۔ زندگی کو بڑھانے کے لئے غذا کو کم کرنا ضروری ہے۔

کھانا نہ زیادہ گرم ہونا چاہیے اور نہ زیادہ سرد۔ بہت گرم کھانے اور گرم مشروبات سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اس کی قوتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اور اگر کھانا زیادہ سرد ہو تو اسے ہضم کرنے سے پہلے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔ کھانے کے ساتھ زیادہ سرد پانی پینا اور بھی برا ہے کیونکہ پانی کی ٹھنڈک اور اس کی زیادتی دونوں باتیں معدے کو اذیت پہنچاتی اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

خلال

کھانے کے بعد خلال کی ترغیب کتب احادیث میں بکثرت ملتی ہے۔

آج کے ماڈرن معاشرے میں ہوٹل ہو یا گھر تمام جگہوں میں کھانے کے بعد لکڑی کے خلال پیش کیے جاتے ہیں۔

یہ میرے آقا حضور کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا عظیم طریقہ ہے۔

کھانے کے بعد غذائی اجزاء دانتوں اور مسوڑوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں اگر ان کو خلال کے ذریعے نہ نکالا جائے تو وہ غذائی ذرے (Food Particles) متعفن (Septic) ہو جاتے ہیں اور ایک خاص پلازما (Plasma) بن کر مسوڑوں کو پہلے متورم اور پھر دانتوں اور مسوڑوں کے تعلق کو ختم کرتا ہے اور دانت آہستہ آہستہ مسوڑوں سے جدا ہو جاتے ہیں نتیجتاً کہ دانت گر جاتے ہیں۔

اگر ان غذائی ذرات کو خلال کے ذریعے دانتوں سے نہ نکالا جائے تو پائیوریا (Pyoria) یا ملسخورے کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔ بلکہ ماخورہ ہوتا ہی اس بے احتیاطی سے ہے۔

اور پھر جب مسوڑوں میں اس بے احتیاطی سے پیپ پڑ جائے تو یہ پیپ لعاب کے ذریعے معدے میں چلی جاتی ہے اور معدے کے مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

خاص طور پر السر (Ulcer) معدے کی تیزابیت (Stomach Acidity) کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔

خلال کی احتیاطیں

علمائے حدیث و فقہ نے حدیث کے حوالے سے یہ بات لکھی ہے کہ جو غذائی ذرہ منہ سے بغیر خلال کے نکلے اسے نگل یا کھا سکتے ہیں اور جو غذائی ذرہ خلال کے ذریعے نکلے اسے پھینک دیں۔

حیران کن بات یہ ہے کہ دین مسلسل انسانیت کی بقاء اور حفاظت ہی چاہتا ہے۔ واقعی دینی زندگی سے دور ہونے کی وجہ سے آج دنیا کے تمام علوم ہمارے پاس ہیں لیکن دینی زندگی اور دینی علم سے ہم خالی ہیں اور جب کسی فرد کے سامنے ایسی دینی زندگی پیش کی جاتی ہے تو حیران ہوتا ہے کہ کیا دین اتنا وسیع ہے اور دین نے ہمیں یہ بھی دیا ہے۔

اب اگر خلال کے بغیر نکلی ہوئی غذا چونکہ چھوٹے غذائی ذرات ہوتے ہیں اور یہ غذائی ذرات کھانے کے بعد دانتوں میں اٹک جاتے ہیں چونکہ وہ بھی غذا کا حصہ ہیں اس لئے اس کا کھانا اور نگلنا قطعی نقصان دہ نہیں۔

لیکن جو غذائی ذرہ خلال کے ساتھ نکلے وہ نہیں نگلنا چاہیے اس کی احتیاط یہ ہے کہ بعض اوقات مسوڑوں اور دانتوں کے خلاؤں میں پیپ (Pus) یا جراثیم (Germs) ہوتے ہیں اب اگر یہ غذائی ذرات جو اب پیپ اور جراثیم آلود ہو چکے ہیں اندر چلے جائیں تو اندر بھی یہ مہلک ثابت ہوں گے اس لئے خلال سے نکلی ہوئی غذا مفید نہیں۔

کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھونا اور صاف کرنا

شرعی حکم ہے کہ کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھوئیں اور کپڑے سے پونچھ لیں۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ جس نے رات کو ہاتھ نہ دھوئے اور اس کو کسی حشرات الارض سے نقصان پہنچا تو ہمارا ذمہ نہیں۔

یعنی ہاتھوں پر سالن یا میٹھا لگا ہوا ہو اور جھینگر، چوہا وغیرہ ہاتھ کاٹ لے تو زخم ہو جاتا ہے اور انسان تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

کھانے کے بعد چونکہ ہاتھوں کو غذائی اجزاء لگے ہوتے ہیں اگر یہی غذائی اجزاء نہ دھوئیں تو یہی ہاتھ جہاں جہاں بھی لگیں گے اس جگہ کو آلودہ کریں گے اور پھر یہ غذائی اجزاء جہاں لگیں گے وہاں تعفن (Septic) پیدا ہو گا اور بے شمار جراثیمی امراض (Germ Diseases) کا ذریعہ بنے گا۔

اور کپڑے سے صاف اس لیے فرمایا کہ ہاتھوں میں چکنائی اور روغنیات لگے رہتے ہیں تو کپڑے سے یہ اجزاء ہاتھوں سے صاف ہو جاتے ہیں۔
الغرض دین تام ہے مسلسل احتیاط کا اور فوائد سے لبریز ہے۔

کھانے کے بعد پانی نہ پینا

احادیث اسوہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی کتب میں کھانے کے بعد پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔

(مدارج النبوۃ)

ڈاکٹر کرنل چوپڑا اور اسلامی تعلیمات

ڈاکٹر کرنل چوپڑا مشہور ہندو سائنس دان ہے اس نے کئی کتب لکھی ہیں۔ ایک واقعہ کچھ یوں لکھا ہے۔
میں نے مسلسل تحقیقات کے بعد جب اپنی تحقیق کو عام کیا کہ کھانے کے بعد پانی پینا معدے کے عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے۔ معدے کی اندرونی جھلی کی ورم (Inflammation Of Internal Wall Of Stomach) کا باعث بنتا ہے۔ معدے میں الکلی کی کمی کا باعث بنتا ہے اور بعض اوقات یہی پانی معدے کے امراض کی وجہ سے دل کے امراض (Heart Diseases) کا باعث بن جاتا ہے۔
تو اسی اثنا میں مجھے ایک مسلمان پروفیسر ملے فرمانے لگے آپ کی تحقیق کی بڑی دھوم ہے لیکن یہ تحقیق کوئی نئی نہیں بلکہ یہ تو صدیوں پہلے ہمارے رہبر اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے بیان کر دی۔
اسکی بات سنتے ہوئے میں نے اسکی تصدیق چاہی تو پروفیسر نے احادیث کی کتب میں مجھے یہ بات دکھا دی۔

کھانا کھاتے ہی سو جانا

کھانا کھاتے ہی سو جانا امراض کو دعوت دیتا ہے۔
آپ صلی اللہ علیہ وسلم کھانا کھا کر سو جانے سے منع فرماتے تھے۔

زادالمعاد

کھانا کھاتے ہی معدے کا پورا نظام اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جب آدمی سو جاتا ہے تو معدہ بھی سو جاتا ہے یعنی اسکے نظام میں وہ چستی اور تندہی نہیں ہوتی جس کی جسم انسانی کو ضرورت ہے۔
فزیالوجی (Physiology) اور پتھالوجی (Pathology) کے ماہرین نے تمام کتابوں میں اس حالت سے منع کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کھانے کے بعد حرکت جسمانی (Body Movements) بہت ضروری ہے اگر ایسا نہ ہو تو معدے میں پڑی ہوئی غذا متعفن (Septic) ہو جائے گی اور طرح طرح کے امراض پیدا ہوں گے۔
اس وقت گیس اور تبخیر (Gas And Acidity Of Stonach) کے امراض کی سب سے بڑی وجہ کھانے کے فوراً بعد سونے کی ہے۔ آدمی دنیاوی مصروفیات کے بعد گھر لوٹتا ہے اور چونکہ تھکا ہوا ہوتا ہے اس لیے کھانا کھاتے ہی فوراً سو جاتا ہے اور وہ غذا جس انداز سے ہضم ہونی تھی درست طریق سے ہضم نہیں ہوتی اس لئے شوگر Sugar' دل کے امراض Heart Diseases' معدے کے امراض Stomach Diseases' فالج (Paralysis) وغیرہ جیسی پیچیدہ امراض پیدا ہوتی ہیں

قیلولہ سنت ہے

بے شمار کتابوں کے مصنف اور ماہر نفسیات ڈاکٹر جیالک آسٹن لکھتا ہے کہ اگر میرے اختیار میں ہوتا تو تمام کارخانے، فیکٹریاں، بازار اور دفاتر بند کر کے سب کو قیلولہ کراتا کیونکہ ایسا کرنے سے ہمارے پاس مریضوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے تعلق بے خوابی اور نفسیاتی امراض سے کلی طور پر بچ جاتی ہے۔

جدید سائنس اس وقت بے شمار امراض سے گھبرا کر اب صرف معمولات زندگی کو سنوارنے پر زور دے رہی ہے۔

ماہرین فزیالوجی (Physiologist) کہتے ہیں کہ سارا دن کا تھکا ہوا اور ذہنی بوجھ لئے ہوئے شخص کی رات کی نیند بے خوابی کی نذر ہو جاتی ہے اگر اس کے اندر زندگی کے معمولات ہوں تو یہ کبھی بھی پریشان نہ ہو اور اس معمولات زندگی میں انہوں نے پہلا قدم قیلولے کی طرف اٹھایا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے قیلولے سے جہاں آدمی باقی دن تر و تازگی اور نشاط کے ساتھ گزارتا ہے وہاں وہ بے شمار نفسیاتی امراض (Pcshyological Diseases) اور دماغی امراض (Mental Diseases) سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

ملحوظ خاص

لیکن اس بات کا خیال رہے کہ قیلولہ صرف دوپہر کے کھانے کے بعد ہی مفید ہے اور زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ کا آرام اس سے زیادہ قیلولہ خود امراض کا باعث بنتا ہے۔

قیلولے کا خاص نفع یہ ہے کہ بے خوابی کا حقیقی علاج ہے۔

پانی۔ سنت نبویؐ۔ جدید سائنس

پانی اہم ضروریات زندگی میں سے ہے سنت سمجھ کر پانی پئیں ثواب بھی ہو گا اور ضرورت بھی پوری ہو گی۔

پانی چوس کر پینا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا پانی چوس چوس کر پیو اور غٹ غٹ کر کے نہ پیو۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)۔(مدارج النبوۃ)

ایک صحرائی واقعہ (A Desert Incident)

ایک صاحب نے بیان کیا کہ ہم صحرا میں اپنے دوستوں سے بچھڑ گئے اور سخت گرمی تھی آخر پیاس نے ستانا شروع کر دیا پانی کہیں میسر نہ آیا بہت ہی مشکل کے بعد ایک جگہ کچھ لوگ آباد تھے ان کے پاس پہنچے اور پانی کی طلب کی ایک بزرگ نے مٹی کے پیالے میں پانی دیا لیکن اس میں بھوسہ ڈال دیا۔

ہم حیران ہوئے اب سخت پیاس لگی ہوئی ہے اور جسم پانی کو طلب کر رہا ہے لیکن اس صحرائی بوڑھے نے پانی میں بھوسہ ڈال دیا اب پانی پینا چاہتے ہیں لیکن چھوٹے چھوٹے گھونٹ پینے پڑے۔ جب کچھ پانی جسم میں گیا تو تسلی ہوئی پھر اس بھوسے کی بابت بابا سے پوچھا؟

کہنے لگا آپ کو جتنی سخت پیاس لگی تھی اگر میں آپ کو صاف پانی دے دیتا اور آپ اسے فوراً پی لیتے تو فوراً آپ کو سخت تکلیف ہو جاتی اور ایسے پانی پیتے اور پھر مرتے کئی لوگ ہم نے دیکھے ہیں۔

(انگلینڈ میں ایک سال) محمد اختر خان

Scanned with CamScanner

اگر ہم بڑے بڑے گھونٹ پئیں تو اس سے خطرہ ہے کہ شاید کوئی پانی کا حصہ ہوائی نالی میں نہ چلا جائے اور نظام تنفس (Respiratory System) میں نقص نہ پڑ جائے۔

پھر جب پانی چوسیں گے تو منہ میں اگر کوئی غذائی ذرات اٹکے ہوئے ہیں تو وہ دانتوں سے نکل کر دانتوں کے خلا صاف ہو جائیں گے اگر وہ غذائی ذرات دانتوں میں رہتے تو انکے متعفن ہونے کا سخت خطرہ تھا۔

پانی دیکھ کر پینا

(To Watch The Water Before Drinking)

ہمیشہ پانی دیکھ کر پئیں (معمولات نبوی)۔

ایک صاحب آرمی میں آڈٹ انسپکٹر تھے میں ان کے ساتھ سفر میں تھا۔ انہوں نے سفید کاٹن کا بالکل باریک کپڑا رکھا ہوا تھا رات کو جب پیاس لگتی تو وہی کپڑا اس گلاس پر رکھ کر اوراس کپڑے کے اوپر سے پانی پیتے اور فرماتے اگر پانی میں کوئی کیڑا وغیرہ ہو تو وہ اٹک جائے گا اندر نہیں جائے گا۔

پانی میں ایسے کیڑے ہوتے ہیں جو اندر چلے جائیں تو جگر۔ معدے اور تلی کو نقصان پہنچاتے ہیں بعض طفیلی کیڑے (Parasites) ایسے ہوتے ہیں' اگر پانی کو دیکھ کر نہ پیا جائے تو وہ پانی کے ذریعے اندر چلے جاتے ہیں۔

ایک دفعہ پانی میں بچھو کا چھوٹا سا بچہ تھا اب اگر وہ اندر چلا جاتا تو کیا کیفیت ہوتی۔

ملتان نشتر ہسپتال میں ایک نوجوان کا آپریشن ہوا اس کے معدے سے ایک کچھوا نما بلا نکلی ڈاکٹر نے کہا کہ یہ پانی کے ذریعے اندر گئی تھی اور مریض بھی فوت ہو گیا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک ایک سنت کامیابی کی دلیل ہے۔

بیٹھ کر پانی پینا

(To Drink Water in Sitting Position)

اگر پانی بیٹھ کر پیا جائے تو جسم کی حاجت کے مطابق پانی جسم میں جاتا ہے اور اگر زیادہ پانی جسم میں چلا جائے جو جسم کی ضرورت سے زائد ہوتا ہے اس کی وجہ سے ایک خطرناک مرض ہوتا ہے جسے **استسقاء** (Oekema) کہتے ہیں اور مریض کا تمام بدن پھول جاتا ہے۔

کھڑے ہو کر پانی پینا

(To Drink Water In Standing Position)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا: (رہبر زندگی)

اگر پانی کھڑے ہو کر پیا جائے تو اس کی وجہ سے معدہ (Stomach) اور جگر (Liver) کی ایسی بیماریاں پھیلتی ہیں جن کے علاج میں معالجین عاجز آ جاتے ہیں۔

کھڑے ہو کر پانی پینے سے پاؤں پر ورم کا خطرہ رہتا ہے اور اگر یہ پاؤں کی ورم شروع ہو جائے تو جسم کے تمام حصوں پر ورم کا خطرہ ہوتا ہے۔ اور کھڑے ہو کر پانی پینے سے **استسقاء** (Oedema) ہو جاتا ہے۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر تمہیں پتہ لگ جائے کہ کھڑے ہو کر پانی پینے کا اتنا نقصان ہے تو وہ پانی تم حلق میں انگلی ڈال کر باہر نکال دو۔

تین سانس میں پانی پینا

(To Drink Water In Three Breathes

احادیث میں پانی کو تین اور بعض میں دو سانس کے ساتھ پینے کا حکم ہے۔
(معمولات نبویؐ)

اگر پانی کو تین سانس میں نہ پیا جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

○ پانی سانس کی نالی میں جاکر نظام تنفس (Respiratory System) میں اٹک جاتا ہے جس سے بعض اوقات موت واقع ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

○ اس کا زیادہ نقصان دماغ کے پردوں (Meninges) پر پڑتا ہے۔
کیونکہ پانی کی لہریں دماغ کے پردوں کے ساتھ تعلق رکھتی ہیں دماغ میں فلوئڈ ہے اور اس کی نسبت پانی سے ہے۔ اگر آہستہ آہستہ پانی پیا جائے تو مضر اثرات کبھی بھی دماغ پر نہیں پڑیں گے۔

○ معدے میں فوراً زیادہ مقدار میں پانی چلا جائے تو اس کی سطحی اندرونی کیفیت میں انبساط یعنی پھیلاؤ ہوتا ہے اگر یہ پھیلاؤ اوپر کی سطح سے ہو تو دل (Heart) اور پھیپھڑوں (Lungs) کے نقصان کا خطرہ رہتا ہے اگر یہ دائیں طرف ہو تو جگر (Liver) کو نقصان پہنچتا ہے اور اگر یہ بائیں طرف ہو تو تلی (Spleen) کو نقصان پہنچتا ہے اگر یہ نیچے کی طرف ہو تو آنتوں (Intestines) پر دباؤ پڑتا ہے۔

کھلے برتن میں پینا (Drinking In An Open Vessel)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ہمیشہ پیالے میں پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔ (معمولات نبویؐ)
انسان جب پانی پیتا ہے تو اگر تنگ برتن میں پیا جائے تو دل کو فرحت حاصل نہیں ہوتی۔

فیثاغورث کا عمل

مشہور ریاضی دان تھا اس کا مقولہ تھا کہ پانی کھلے برتن میں' جوتا چمڑے کا اور آٹا جو کا' یہ تینوں چیزیں مجھے مل جائیں تو میں آسمانوں کا حساب لگا سکتا ہوں۔
بحوالہ (زبان میری ہے اور بات ان کی)

پیالے میں سانس نہ لینا (Dont Breath In Bowl)

احادیث میں پیالے میں سانس لینے سے منع فرمایا گیا ہے۔
(معمولات نبویؐ)
کیسی باریک احتیاط ہے جو حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے پسند فرمائی دراصل اگر پیالے میں سانس لیا جائے تو اس میں خطرہ ہوتا ہے کہ پانی سانس کی نالی میں چلا جائے اور سانس کی گھٹن کا باعث بنے۔ پانی کے اندر جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔
پانی میں سانس لینے سے خطرہ ہوتا ہے کہ پانی ناک کی نالیوں میں چلا جائے پھر دماغ اور ناک کے پردوں میں ورم کا باعث بن جائے۔

شیریں پانی نوش کرنا (To Drink Sweet Water)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ہمیشہ شیریں (یعنی قدرتی میٹھا پانی) اور سرد پانی نوش فرماتے تھے۔ (مدارج النبوۃ)
اس وقت پانی عالمی مسائل میں شمار ہوتا ہے۔ بے شمار ممالک میں پانی کی دشواری ہوتی ہے۔ ہمارے پاکستان کے بے شمار ایسے علاقے ہیں جہاں پانی مشکل سے میسر ہوتا ہے خاص طور پر میٹھا پانی۔ اسی طرح حجاز مقدس میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں پانی کی قلت تھی۔
اب آپؐ میٹھا پانی نوش فرماتے تھے کیونکہ ایسا پانی جس میں سلفر (Sulphur) اور آیوڈین (Iodine) کی مقدار پائی جائے اس پانی میں صحت مندانہ اجزاء ہوتے ہیں اور جس میں نمکیات (Salts) زیادہ ہوں وہ پانی صحت

کے لئے مضر ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم اس لئے میٹھا پانی نوش فرماتے تھے۔

ایک ماہر جیالوجسٹ کی تحقیق کے مطابق جہاں کھجور کے درخت زیادہ ہوں وہاں کا پانی میٹھا ہوگا۔

آرام ۔ سونا ۔ نیند
(Rest - Sleep)

صحابہ رضوان اللہ اجمعین میں سے کوئی آدمی بھی کبھی بے خوابی کا شکار نہیں ہوا اس کی وجہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا وہ مبارک طریقہ ہے جس سے آپؐ آرام فرماتے تھے۔ آیئے اس مبارک طریقہ کو میڈیکل اور سائنس (Medical And Science) کی رو سے دیکھیں۔ کیا یہ طریقہ موجودہ انسانی زندگی کے لئے مفید اور موثر ہے؟

دائیں کروٹ لیٹنا (Sleep On Right Side)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم دائیں جانب رو بقبلہ ہو کر آرام فرماتے تھے۔

بحوالہ (اسوہ رسولؐ)

دل بائیں طرف ہے اگر بائیں طرف لیٹیں تو مندرجہ ذیل عوارضات کا قوی خطرہ ہوتا ہے۔

○ دل کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں کیوں کہ بائیں کروٹ لیٹنے سے معدہ اور آنتوں کا بوجھ دل پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون (Blood Circulation) اور دل کی حرکات میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔

نیند کے بارے میں بمبئی ہسپتال کے تجربات (بمبئی آڈیٹوریم) ڈاکٹر کرشن لال شرما نے کئے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ جن مریضوں کو مسلسل دائیں کروٹ سلایا گیا وہ مریض بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور جن مریضوں کو بائیں کروٹ سونے دیا گیا وہ مریض بے چین ہی رہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ دائیں طرف سونا دل (Heart) اور معدے (Stomach) کے امراض سے بچاتا ہے۔ حتیٰ کہ بے

Scanned with CamScanner

ہوشی اور مسلسل بے ہوشی (Coma) سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

صاحب مدارج النبوۃ نے اس کی حکمت یہ نقل کی ہے کہ چونکہ بائیں جانب دل ہوتا ہے اگر اس کروٹ کے بل سویا جائے تو نیند بہت گہری آتی ہے (حتیٰ کہ آدمی اپنے آپ سے بالکل بے خبر ہو جاتا ہے ہلکی آہٹ پر بھی آنکھ نہیں کھلتی ظاہر ہے کہ ایسی نیند محمود نہیں) اور اگر دائیں کروٹ سویا جائے تو دل معلق رہتا ہے اور شدید گہری نیند نہیں آتی (یعنی ذرا سی آہٹ پر آنکھ کھل جاتی ہے اس طرح خدا نخواستہ کسی بھی ناگہانی صورت میں انسان اپنی اور اپنے اہل و عیال کی حفاظت کر سکتا ہے) اور صبح کی نماز کے لئے آسانی سے آنکھ کھل جاتی ہے اس لئے حضور صلی اللہ علیہ و سلم دوران سفر اگر صبح کے وقت کبھی آرام فرماتے تو دائیاں بازو کھڑا کر کے ہتھیلی پر سر رکھ کر آرام فرماتے تاکہ نیند زیادہ گہری نہ آئے اور نماز فجر قضا نہ ہو جائے۔ اس طرح حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے زندگی گزاری۔

بغیر منڈیر کی چھت پر سونے سے منع فرمایا

(Don t Sleep On Without Parapet Roof)

انسان جب نیند سے بیدار ہوتا ہے یا رات کو آدمی پیشاب وغیرہ کے لئے اٹھے اور اندھیرے میں پتہ نہ چلے اور آنکھیں نیند سے بوجھل ہو رہی ہوں تو ایسی صورت میں بغیر منڈیر والی چھت سے گرنے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

ایسی احتیاطیں اب جدید دنیا نے بہت زیادہ کی ہیں حالانکہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے صدیوں پہلے فرما دیا تھا۔

اب چھت کے ارد گرد گرل لگواتے ہیں تاکہ احتیاط رہے جبکہ دین پہلے ہی سے ایسی چیزوں کا قائل ہے۔

اوندھے منہ نہ لیٹو۔ (حدیث)

اوندھے منہ لیٹنے سے تمام اعضاء ہضم اور اعضائے رئیسہ اوندھے اور بے ترتیب ہو جاتے ہیں۔

اس کا سب سے پہلا نقصان دماغ پر پڑتا ہے۔ دماغی لہریں (Nerve Impulses) اپنی ترتیب سے ہٹ کر دوسرا منفی رخ اختیار کر لیتی ہیں حالانکہ وہ مسلسل مثبت انداز سے انسان کو فائدہ پہنچاتی ہیں جب یہ لہریں منفی آتی ہیں تو آدمی کو ڈراونے خواب آتے ہیں۔

حتیٰ کہ ماہر نفسیات (Psychologist) کے مطابق ایسے شخص کی زندگی کا رخ بھی اپنی ترتیب سے ہٹ جاتا ہے اور وہ الٹی سوچ کا حامل ہو جاتا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے اس طرح لیٹنا جنون کی وجہ فرمایا ہے۔

امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ اوندھے منہ لیٹنا احمقوں کا طریقہ ہے۔

○ حدیث میں ہے کہ شیطان ایسے سوتا ہے، اوندھے منہ، تیز اوندھے (اوندھے منہ) سونے والے شخص سے شیطان بدفعلی کرتا ہے

زیادہ سونے سے منع

احادیث میں زیادہ سونے سے منع فرمایا گیا ہے۔ (زادالمعاد)

○ زیادہ سونے سے بدن میں سستی اور کسل مندی پیدا ہو جاتی ہے جس سے جہاں دنیا کے کاموں میں حرج پڑتا ہے وہاں دین کو بھی سریع نقصان پہنچتا ہے۔

○ زیادہ سونے سے مرگی (Epilpsy) اختناق الرحم یا ہسٹریا (Hysteria) اور بے خوابی کی مرض میں اضافہ ہوتا ہے

○ زیادہ سونے سے آنکھوں کے امراض خاص طور پر پپوٹوں کی ورم پیدا ہوتی ہے۔

○ زیادہ سونے سے بد خوابی کا مرض پیدا ہوتا ہے اور بد خوابی کے مریضوں کے لئے تو زیادہ سونا سم قاتل سے کم نہیں۔

جاپانی قوم کم سوتی ہے وہ دنیا کی ترقی یافتہ اقوام میں شمار ہوتی ہے سونا

Scanned with CamScanner

چمڑے اور کھجور کی چھال کا بستر

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا بستر چمڑے کا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔ (مدارج النبوۃ)

سائنس فطرت کی طرف لوٹ رہی ہے۔

جدید تحقیقات کے مطابق چمڑے سے بنی ہوئی چیز انسانی جسم کے عین مطابق ہے یہ کسی طور پر بھی نقصان دہ نہیں ہو سکتی ہے۔

امریکن کونسل فار ہیلتھ

(American Concil For Health)

اس ادارے نے اپنی حالیہ رپورٹ میں چمڑے کا ذکر بھی کیا ہے ان کا کہنا ہے کا چمڑے کا بستر بواسیر (Piles) کمر کا درد(Backeache) اعصابی کمزوری (Nerves Depression) اور عضلاتی کھچاؤ (Muscles Weakness)۔ کا واحد علاج ہے۔

بحوالہ (صحت اور زندگی)

سائنس اور اس کی تمام مشینیری پھر سے سائنسی علوم کو کھنگال رہی ہے کہ اس میں کہاں کہاں شفاء ہے اور شفاء صرف سنت میں ہے۔

کھجور کی چھال ریشہ دار ہونے کی وجہ سے فوم کی مانند نرم ہوتی ہے۔

لیکن نقصان فوم جیسا ہر گز نہیں ہوتا اس لیے یہ مفید ہے۔

عشاء سے قبل سونے سے منع

آقائے دو جہاں صلی اللہ علیہ و سلم نے عشاء سے قبل سونے سے منع فرمایا۔ (زادالمعاد' اسوہ رسولؐ)

عصر کے بعد زمین کی گردش محوری اور گردش طولانی کے کم ہونے سے ایک خاص قسم کی گیس زمین سے نکلتی ہے جس سے آدمی کے دل و دماغ پر ایک بوجھ اور وزن پڑتا ہے اگر یہی آدمی عصر یا عشاء کے بعد سو جائے تو اس گیس کا مقابلہ نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے یہ طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

وضو کر کے سونا

حضورؐ سونے سے قبل وضو فرمایا کرتے تھے۔ (معمولات نبویؐ)

عشاء کی نماز کے بعد زندگی کے کچھ معمولات ہوتے ہیں اب جبکہ آرام کا وقت آ گیا ہے تو ایسی حالت میں آرام اور سکون کے لئے وضو بہت ضروری ہے جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا کہ وضو اعضاء کو تعدیل میں لاتا ہے۔

وضو بے خوابی اور بے سکونی کا معقول علاج ہے وضو ڈیپریشن (Depression) کا فوری علاج ہے۔

اس سکون کے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے سنت ہے کہ وضو کر کے سویا کریں۔

سونے سے قبل لباس تبدیل کرنا

آپ صلی اللہ علیہ و سلم سونے سے قبل تہمد باندھتے اور کرتا اتار کر ٹانک دیتے۔ (معمولات نبویؐ)

حفظان صحت (Hygiene) کا اصول ہے کہ جس لباس میں آپ تمام دن رہے اسی لباس میں ہرگز نہ سوئیں بلکہ کسی ایسے لباس میں سوئیں جو ہلکا اور ڈھیلا ہو کیونکہ تنگ اور سخت لباس میں نیند کی دیوی نہیں ملتی۔

سونے کا لباس یا سلیپنگ ڈریس (Sleeping Dress) اہل یورپ کی ہی اصطلاح ہے جسے وہ صحت کے اصولوں کے موافق اور فخر سمجھ کر پہنتے ہیں۔

جبکہ اسلام نے اس سے قبل مسلمانوں کو رات کا لباس تہمد باندھنا بتایا ہے کیونکہ تہمد واحد لباس ہے جو کہ ہلکا کھلا اور ڈھیلا ہے۔

بستر کو جھاڑنا

آپؐ نے سونے سے قبل بستر کو جھاڑنے کی ہدایت فرمائی ہے۔

(رہبر زندگی)

ایسی احتیاطی تدبیر جو شاید کسی بھی مذہب میں نہ ملے۔

ایک صاحب کا واقعہ ہے کہ سردی کے موسم میں ان کے بستر میں رضائی کی گرمائش کی وجہ سے سانپ چھپ گیا۔ جب وہ سونے کے لئے لیٹے تو اس سانپ نے انہیں ڈس لیا جسکی وجہ سے وہ صاحب فوت ہو گئے۔

اس طرح کے بے شمار واقعات رونما ہوتے ہیں جو جسم و جان کے لئے خطرہ ہیں۔

لیکن حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ہر لحاظ سے محفوظ رہنے کے لئے بستر کو جھاڑنے کا حکم فرمایا ہے تاکہ کسی قسم کے حشرات الارض مثلاً "کیڑا" سانپ، بچھو وغیرہ نقصان نہ دے سکیں۔

حاجتی

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی چارپائی کے نیچے ایک حاجتی (وہ برتن جس میں پیشاب کیا جاتا ہے) ہوتی تھی جس میں آپؐ رات کو اٹھ کر پیشاب کیا کرتے تھے۔

(رہبر زندگی)

اٹیچ باتھ یورپ نے دیا ہے صرف اس لئے کہ سردی کی رات میں جبکہ آدمی گرم بستر میں لیٹا ہوا ہوتا ہے اور اگر یہ باہر جائے تو اسے ٹھنڈی ہوا لگ جائے گی اور اس ٹھنڈی ہوا سے فالج، لقوہ اور جوڑوں کے دردوں کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

حاجتی اسی اٹیچ باتھ کا نام ہے اور یہ عمل بھی مسلمانوں کو مسلسل احتیاط سکھاتا ہے تاکہ اس تندرستی سے اللہ تعالیٰ کی مکمل اطاعت کر سکیں۔

نوٹ :۔ مفسرین نے اس بات کی وضاحت میں مختلف آراء پیش کی ہیں۔ مفسرین کے مطابق ہو سکتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسا کسی سخت ضرورت یا مرض میں کیا ہو یا سخت سردی میں ایسا کرتے ہوں۔

(رہبر زندگی)

مشکیزے کا منہ باندھ کر کے رکھنا

اگر مشکیزے (موجودہ دور میں گھڑا، پانی کا کین، پانی کی بالٹی وغیرہ) کا منہ کھلا رہ گیا تو اس میں کوئی کیڑا، سانپ، بچھو وغیرہ جا سکتا ہے (زاد المعاد)

اسلام نے اسکی احتیاط یہاں تک بتائی ہے کہ مشکیزے کو منہ لگا کر پانی نہ پیو تاکہ کوئی ضرر رساں جانور منہ میں نہ چلا جائے۔

یہی احتیاطیں آج کی ماڈرن زندگی کا حصہ ہیں۔

(These Cares Are The Part Of Todays Modern Life)

اٹھنے کے فوراً بعد ہاتھ دھونا

احادیث میں اٹھنے کے فوراً بعد ہاتھ دھونے کی ہدایت ہے۔

(رہبر زندگی)

سوتے ہوئے ہاتھ نامعلوم کہاں کہاں لگتے رہتے ہیں اور ان پر قسم قسم کے جراثیم لگے رہتے ہیں۔

اب اگر وہی جراثیم آلودہ' ہاتھ پانی وغیرہ میں ڈالیں گے تو پانی بھی آلودہ ہو جائے گا۔

اس خطرناک کیفیت سے بچنے کے لئے اسلام نے اٹھنے کے فوراً بعد ہاتھ دھونے کا حکم فرمایا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے بعض مریضوں کے ناخنوں میں کیڑوں کے انڈے پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اگر یہی ہاتھ بغیر دھوئے پانی میں ڈالیں تو یہی انڈے پانی میں مل کر دوسرے انسان کے لئے ضرر کا باعث بن سکتے ہیں۔

سخت زمین پر سونا

حضور صلی اللہ علیہ و سلم کے معمولات میں زمین پر آرام فرمانا زیادہ ثابت ہے۔ کمر کے درد کے مریضوں کو سخت زمین یا تختے پر سونے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ جدید تحقیق (Modern Research) کے مطابق جو آدمی سخت زمین یا تختے پر سوئے گا وہ کبھی بھی ریڑھ کی ہڈی درد (Sciatica) حرام مغز کے ورم (Inflammation Of Spinal Cord) اور کمر کے درد میں مبتلا نہیں ہو گا۔

اسلام نے صدیوں پہلے اس کی تعلیم دی ہے اور حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے خود کر کے دکھایا ہے۔

چراغ بجھا دینا

حدیث میں سونے سے قبل چراغ بجھانے کی ہدایت ہے۔

چراغ بجھا دیا کرو ورنہ بتی چوہیا لے کر چھت پر پہنچ جاتی ہے اور چھت کو آگ لگ جاتی ہے۔ علمائے حدیث نے اکثر احادیث کے حوالہ میں ایسے ہی فرمایا ہے۔

آج کے دور میں بلب بجھانا ضروری ہے۔

ایک تو اگر بلب بجھا ہوا ہو گا تو نیند سکون سے آئے گی اور آنکھوں پر برے اثرات نہیں پڑیں گے۔

اگر بلب بجھا ہوا ہو گا تو تیز لائٹ سے وہ نہیں پھٹے گا۔ حتیٰ کہ اگر بجلی بجھا کر سوئیں تو گھر آگ سے بچ جاتا ہے۔ آج کے دور میں بجلی کی وجہ سے مارکیٹیں جل جاتی ہیں۔

مزید یہ کہ دھواں جو مکمل کاربن گیس سے مرکب ہے اگر کمرے میں بھر جائے تو دم گھٹ کر مرنے کا خطرہ ہے۔

Scanned with CamScanner

افادات قبلہ ذوالفقار احمد نقشبندی مدظلہ العالی

سونے کی سنتیں اور جدید سائنس

نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم دائیں طرف سویا کرتے تھے۔ آج سائنس کہتی ہے کہ بائیں کروٹ سونے والے کو گہری نیند آتی ہے' دائیں کروٹ سونے والے کو گہری نیند تو آتی ہے مگر نیند جلد پوری ہو جاتی ہے یعنی وہ جلد اٹھ جاتا ہے اور اس کی نیند بھی پوری ہو جاتی ہے۔

ڈراؤنے خواب کیوں آتے ہیں؟

ایک اور تحقیق کے مطابق جو میں اگلے ہی دن پڑھ رہا تھا کہ بائیں طرف سونے والوں کو ڈرائنے خواب زیادہ آتے ہیں اور اسکی دلیل دی ہوئی تھی کہ دل بائیں طرف ہوتا ہے اور بائیں کروٹ سوتے ہوئے انسان کے معدے اور آنتوں کا بوجھ دل پر پڑتا ہے۔ یوں دل پر فزیکل پریشر بڑھتا ہے اور جب دل کے اوپر پریشر ہوتا ہے تو پھر انسان کو ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں' جیسے کسی نے دل کو پکڑ رکھا ہو۔

دیکھیے آج سائنس کی دنیا اس کے اندر حکمتیں ڈھونڈ رہی ہے یہ دائیں طرف سونے کے اندر کی حکمتیں تھیں اس لئے نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم دائیں طرف آرام فرمایا کرتے تھے۔

(مواعظ نقشبندی)

لباس

سفید لباس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم سفید لباس کو پسند فرماتے تھے۔

(اسوہ رسولؐ)

سفید لباس ہر قسم کے (موسمی) سخت تغیرات کا مقابلہ کرتا ہے۔ سخت گرمی کے موسم میں سفید لباس گرم نہیں ہوتا کیونکہ یہ گرمی کو جذب نہیں کرتا بلکہ رادع حرارت ہے سخت سردی کے موسم میں سردی کی وجہ سے لباس ٹھنڈا نہیں ہوتا۔

کروموپیتھی کے اصول (Laws Of Chromopathy)

رنگ اور روشنی کے ماہرین نے سفید لباس کو کینسر (Cancer) سے بچاؤ کا بہترین تریاق قرار دیا ہے حتیٰ کہ ماہرین کے مطابق جو سفید لباس زیب تن کرے گا تو اسے جلدی گلینڈز (Sebecious Glands) کی ورم' پسینے کے مسامات کا بند ہونا' پھپھوند کے امراض (Fungal Infections) جیسی خطرناک اور تکلیف دہ بیماریاں نہیں ہوں گی۔

انہوں نے جلدی الرجی (Skin Allergy) اور ہائی بلڈ پریشر کے شکار مریضوں کو ہمیشہ سفید لباس زیب تن کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ کروموپیتھی کے اصول کے مطابق سفید لباس دماغ' دل اور جلد کا محافظ ہے۔

(اصول کروموپیتھی صفحہ نمبر 43)

ابن بطوطہ کا تجزیہ

مشہور سیاح ابن بطوطہ اس وقت کچھ زیادہ متاثر ہوا جب اس نے برصغیر کے عوام کو سفید لباس بکثرت پہنتے دیکھا۔
اس کا کہنا ہے کہ میں نے برصغیر کے لوگوں کو سفید لباس پسند کرتے دیکھا ہے۔ اور اس کے شفائی اثرات سے متاثر ہوا۔

(سفرنامہ ابن بطوطہ)

خلیل جبران اور سفید لباس

خلیل جبران مشہور مفکر اور مصنف گزرا ہے اس نے سفید لباس کو سفید گلاب کے پھول سے تشبیہ دی ہے۔
اس کا کہنا ہے کہ گلاب کی سفید پتی اور میرے بدن کا لباس دونوں بالکل برابر ہیں اور ان دونوں سے مجھے بہت راحت ملتی ہے میں نے راحت کا سامان انھی سے پایا ہے۔
گلاب کی سفید پتی کا لباس زیب تن کروں اور سفید جھری تلے کھلے آنگن میں کھل کھل تیری مسکراہٹ کی سفید کرنوں کو سفید دانتوں میں دیکھوں اور تیرے سفید لباس کو پسند کروں۔

ڈاکٹر لوہی کونی

جرمنی کا مشہور مفکر اور معالج گزرا ہے علاج بالماء (Hydro Therapy) کا موجد ہے۔
اس کے تمام تجربات میں ماہرین نے سفید لباس کو اہمیت دی ہے اگرچہ لوہی کونی کے باتھ (Bath) لباس کے بغیر بھی ہیں لیکن جو باتھ (Bath) لباس میں ہیں ان میں سفید لباس کو فوقیت حاصل ہے۔ (لوہی کونی موجد فن)

سوتی لباس (Cotton Dress)

آپ صلی اللہ علیہ و سلم کا لباس سوتی تھا۔ (رہبر زندگی)
فطرت قائم اور انسان پھر پھرا کر واپس فطرت کی طرف لوٹ رہا ہے۔
مصنوعی (Artificial) لباس پہننے سے کیا نقصانات ہوتے ہیں اور سنت کے مطابق سوتی لباس کے کیا فوائد ہیں' یہ ایک مستقل موضوع ہے۔

○ اگر خدا نخواستہ کسی کو آگ لگ جائے تو سوتی لباس سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا۔
○ یہ گرمی کو برداشت کرتا ہے گرم ترین علاقوں میں اس کے بغیر گرمی کا قطعی علاج نہیں۔
○ جس بدن پر سوتی لباس ہو گا وہ بدن بہت کم جلدی امراض (Skin Diseases) کا شکار ہو گا کیونکہ پولیسٹر اور مصنوعی نائلونی دھاگے سے تیار شدہ لباس جسم کی رگڑ سے گرم ترین (Hotest) ہو جاتا ہے اور اس کی حرارت جسم کی حرارت سے بڑھ کر جلدی امراض کا باعث بنتا ہے۔
○ سوتی لباس جسم کی حرارت کو متوازن رکھتا ہے جس سے جلدی اور نفسیاتی امراض سے بچاؤ ہوتا ہے۔
○ پولیسٹر کے لباس سے دو خطرناک امراض پیدا ہو رہے ہیں ایک عورتوں میں لیکوریا اور مردوں میں جنسی امراض (Sexual Diseases) خود غور کریں وضاحت نہیں کریں گے۔

Scanned with CamScanner

موٹا لباس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم موٹا لباس زیب تن فرماتے تھے۔
(معمولات نبویؐ)

تمام صحابہ کرامؓ اور اولیاء کرام کا زندگی بھر موٹا لباس زیب تن کرنے کا معمول رہا ہے۔

موجودہ سائنس نے طویل ریسرچ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے

ڈاکٹر لوتھر ایم کے تجربات

ڈاکٹر لوتھر جرمنی کا مشہور ماہر سرطان (Cancer Specialist) ہے۔ اسکا کہنا ہے کہ جب سے عوام اور انسانیت نے موٹا سوتی لباس پہننا چھوڑا ہے اس وقت سے یہ مندرجہ ذیل امراض کا شکار ہو گئی ہیں۔

- جلدی سرطان (Skin Cancer)
- جلد کے غدود کا سرطان (Skin Glands Cancer)
- عورتوں میں سینے کا سرطان (Breast Cancer)
- ٹشوز کا سرطان (Tissues Cancer)
- ہارمونز کا سرطان (ہارمونزی سسٹم میں سرطانی رطوبت کا بڑھاؤ) (Harmones Cancer)
- جلدی خارش (Allergic Keramtitis)
- اگزیما (Eczema)
- الرجی (Allergy)

(تحقیق دہلی)

ڈاکٹر لوتھر کے زندگی کی تجربات بالکل درست ہیں یا کہ اس نے بے کار سالہا سال کی ریسرچ میں عمر گنوا دی ہے' آپ کا کیا خیال ہے؟

لیکن میرے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا صرف ایک ایک طریقہ اس تحقیق پر غالب اور حاوی ہے۔

اس ضمن میں ایک واقعہ عرض ہے ایک صاحب فرمانے لگے ملتان کاٹن مل میں میرا ایک ساتھی تھا۔ ہم فیکٹری میں اکٹھے ملازم تھے۔

ایک دفعہ معلوم ہوا کہ اس نے فیکٹری سے استعفا دے دیا ہے حالانکہ ہزاروں روپے اسکی تنخواہ تھی میں نے اسکی وجہ پوچھی تو کہنے لگا۔

" فیکٹری نے فیصلہ کیا ہے کہ عوامی رجحان کے مطابق اب عورتوں اور مردوں کے لئے باریک کاٹن بنایا جائے گا جبکہ باریک لباس پہننا سنت کے خلاف ہے اس لیے میں ایسے عمل میں حصہ دار نہیں ہو سکتا"۔ لہٰذا اس نے مل چھوڑ دی۔

میں ایک دفعہ کراچی سڑک پر جا رہا تھا ایک بڑی کار میرے قریب رکی اور اس میں میرا وہی دوست باہر نکلا محبت سے ملا احوال دریافت کیا تو کہنے لگا "جب سے میں نے وہ مل چھوڑی ہے اللہ تعالیٰ نے اس سے بہتر نوکری عطا فرما دی اور یہ موٹر بھی! مالک کریم کا بہت احسان ہے"۔ یہ واقعہ ضمنی طور پر عرض تھا امید ہے آپ کے لئے اور میرے لیے سبق آموز ہو گا۔

رنگت کی تبدیلی

ہمارے خون میں ایک مادہ میلانین (Melanin) ہوتا ہے جس سے ہمارے جسم کا رنگ طبعی حالت پر رہتا ہے لیکن جب کسی کی جلد پر دھوپ کی تمازت' سردی کی سختی اور موسم کی تبدیلی اثر انداز ہوتی ہے تو جلد کی حالت تبدیل ہو جاتی ہے۔

اور ایسا صرف اس وقت ہوتا ہے جب باریک اور پتلا لباس زیب تن کیا جائے۔

پگڑی

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے تین رنگوں کی پگڑیاں استعمال فرمائی ہیں۔

1۔ سفید (White)
2۔ سبز (Green)
3۔ سیاہ (Black)

پگڑی سنت رسول صلی اللہ علیہ و سلم ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

○ جو آدمی پگڑی باندھے گا وہ لو لگنے (Sun Stroke) سے بچ جائے گا۔

○ پگڑی باندھنے سے دائمی نزلہ نہیں ہوتا اگر ہو بھی تو اس کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

○ سر درد کے لئے پگڑی بہت مفید ہے۔ جو پگڑی باندھے اسے درد سر (Headache) کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

○ پگڑی دماغی تقویت اور یادداشت بڑھانے کے لئے عجیب الاثر ہے۔

○ پگڑی کا شملہ ریڑھ کی ہڈی کے ورم (Inflammation Of Vertebral Column) سے بچاتا ہے۔

○ پگڑی کا شملہ نچلے دھڑ (Lower Half Of The Body) کے فالج سے بچاتا ہے۔ کیونکہ پگڑی کا شملہ حرام مغز (Spinal Cord) کو سردی گرمی اور موسمی تغیرات سے محفوظ رکھتا ہے اس لئے ایسے آدمی کو سر سام (Meningitis) کے خطرات کم رہتے ہیں۔

○ فزیالوجی کی تحقیق اور ریسرچ کے مطابق جب حرام مغز (Spinal Cord) محفوظ رہے گا تو جسم کا اعصابی نظام (Nervous System) اور عضلاتی نظام (Muscles Sustem) درست اور منظم رہے گا۔ اور ایسا پگڑی کے شملے میں ممکن ہے۔

سفید پگڑی کی وجہ سے دماغ اور دماغی اعصاب (Brain Nerves) گرمی کی تمازت اور لو کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

ایسے آدمی کو لو لگنا (Sun Stroke) 'سر سام' دماغی فالج جیسے امراض بہت ہوتے ہیں۔

فیصل آباد کے ایک صاحب نے بتایا کہ مجھے دائمی نزلہ اور درد سر تھا کسی نے پگڑی باندھنے کا مشورہ دیا میں نے مستقل پگڑی استعمال کی مجھے بہترین افاقہ ہوا۔

پگڑی باندھنے سے انسان زیادہ معزز اور بارعب نظر آتا ہے۔

پگڑی اور ماہرین نفسیات

ارشاد نبویؐ ہے کہ عمامہ باندھا کرو اس سے حلم میں بڑھ جاؤ گے۔
(فتح الباری)

ڈاکٹر عزیز احمد ماہر نفسیات ہیں، فرمانے لگے کہ میں جب اعلیٰ ڈگری کے لئے بیرون ملک گیا تو وہاں نفسیاتی امراض سے بچنے کے لئے پگڑی نما ایک کپڑا سا سر پر باندھا جاتا تھا۔ میں نے جب دیکھا تو فوراً بولا یہ تو پگڑی ہے اور جس انداز سے آپ باندھ رہے ہیں ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے بالکل اسی طرح باندھی تھی۔ ماہرین وہ پگڑی نما کپڑا اس لئے باندھتے تھے کہ اس سے آدمی کے اندر مسائل و مصائب کی برداشت اور قوت پیدا ہوتی ہے۔ اور آدمی بے شمار نفسیاتی امراض سے بچ جاتا ہے۔ (حلم نام ہے قوت برداشت اور تدبر کا)

صدیوں قبل آقا دوجہاں صلی اللہ علیہ و سلم نے فرما دیا اور موجودہ سائنس اب تحقیق کر رہی ہے۔

سبز لباس

سفید لباس تو آپ صلی اللہ علیہ و سلم کو محبوب تھا ہی مگر رنگین میں سبز لباس طبیعت پاک کو زیادہ پسند تھا۔ (زاد المعاد)

ہر رنگ سے غیر مرئی لہریں نکلتی ہیں (Invisible Rays) یہ لہریں جسم اور جسم کی تمام کیفیات پر گہرا اثر مرتب کرتی ہیں۔

سبزہ، باغات اور پھولوں وغیرہ کا دیکھنا روح و جسم کی تسکین کے لئے مفید ہے اسی طرح سبز لباس بھی جسم کی راحت کے لئے مفید تر ہے۔

کرومو پیتھی کے ماہرین کے مطابق سبز لباس جسم کے بے شمار امراض کے لئے مفید ہے اس کے بارے میں ایک مکمل تحقیق ہے اس تحقیق کے مطابق سبز لباس مندرجہ ذیل امراض سے بچاتا ہے۔

○ معدے کے السر کے لئے

○ معدے کی پرانی تیزابیت کے لئے
○ اعصابی اور دماغی کھچاؤ کے لئے
○ ڈیپریشن کے لئے
○ دل کے امراض خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر کے لئے
○ جلدی امراض خاص طور پر جلن دار سوزش کے لئے

سوچنے کی بات ہے آقا کی ایک ایک پسند کتنی قیمتی ہے۔
(اصول کرومو پیتھی)

سرخ لباس اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے سرخ لباس کو ناپسند فرمایا (معمولات نبوی) اس ضمن میں علماء کرام نے بے شمار احادیث کے حوالے دیئے ہیں (مردوں کے لئے)

سرخی مردوں کے ہارمونزی نظام (Harmones System) کے لئے بہت نقصان دہ ہے اس سے جسم کے ہارمونز پر منفی اثر پڑتا ہے جس کی وجہ سے ایک خاص قسم کی رطوبت (Secretion) ان سے خارج ہو کر خون میں شامل ہوتی ہے اس رطوبت سے ماہرین نفسیات اور ماہرین کرومو پیتھی کے مطابق مندرجہ ذیل امراض پیدا ہوتے ہیں مزید یہ کہ سرخ لباس مردوں کی فطری پسند کے برعکس ہے۔

ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)
جنسی ہیجان (Increased Sexual Desire Sexual Exctation)
جلدی امراض (Skin Diseases)
غدود کی ورم (Inflammation Of The Glands)
غدہ درقیہ پر اثر (Inflection Of Thyroid Gland)
کمر کے بالائی عضلات کا کھچاؤ (Backache Pain In Back)

ملحوظ خاص:۔ بعض کتب میں مفسرین نے کسی خاص حکمت کے تحت سرخ

لباس کے استعمال کی رعایت دی ہے۔ لیکن عاجز نے کتاب اسوہ رسول اکرمؐ کے حوالے سے تحریر کیا ہے کہ آپؐ کی طبعیت مبارکہ کو گہرا سرخ لباس ناپسند تھا۔

ٹخنوں کے اوپر لباس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ لنگی آدھی پنڈلی تک ہونی چاہئے اور اس کے نیچے ٹخنوں تک بھی کوئی مضائقہ نہیں ٹخنون سے نیچے جتنے حصہ پر لنگی لٹکے گی وہ حصہ آگ میں جلے گا۔ اور جو شخص متکبرانہ کپڑے کو لٹکائے گا قیامت میں اللہ تعالیٰ اسکی طرف نظر نہیں کریں گے۔

(ابوداود۔ ابن ماجہ۔ اسوہ رسولؐ)

طاہر منیر صاحب فوم کا کاروبار کرتے ہیں اچھے پڑھے لکھے صاحب ہیں فرمانے لگے۔

میں امریکہ (مشی گن سٹیٹ) کے سفر پر تھا۔ وہاں ایک ہیلتھ سنٹر (Health Centre) دیکھا میرے دوست نے کہا کہ یہاں چلو آپ کو مزے دار چیزیں دیکھاتا ہوں ہم اکٹھے اس سینٹر میں پہنچے بہت بڑا سینٹر تھا اس کے مختلف شعبے تھے ہم پھرتے پھراتے شعبہ لباس میں پہنچے تو ایک جگہ لکھا ہوا تھا شلوار کو ٹخنوں سے اوپر لٹکاؤ (شلوار میں کہہ رہا ہوں وہاں لفظ صرف لباس تھا) اس سے ٹخنوں کی ورم، جگر کی اندرونی ورم، اور پاگل پن سے بچ جاؤ گے۔

میں چونک پڑا میں نے پوچھا کہ یہ سینٹر مسلمانوں کا ہے؟ کہا کہ نہیں یہ عیسائیوں کا تحقیقی ادارہ ہے اور یہاں یہ صحت کے مختلف عنوانات پر تحقیق کرتے ہیں جن میں بعض اسلامی احکامات بھی زیر بحث آتے ہیں۔

اگر شلوار ٹخنوں کے نیچے ہوگی تو بعض اہم ترین شریانیں (Arteries) اور وریدیں ایسی ہوتی ہیں جن کو ہوا اور پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور اگر وہ ڈھکی رہیں تو جسم کے اندر مذکورہ بالا تبدیلیاں آتی ہیں۔

ریشم کا لباس اور جدید سائنس

ریشم مردوں کے لئے حرام ہے۔ (رہبر زندگی)

طبی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو اس کا مزاج گرم مائل بہ خشک ہے۔

ریشم کا کیڑا شہتوت کے درخت پر زیادہ ہوتا ہے اور اس کی تاروں کا مجموعہ ابریشم کہلاتا ہے اور اس ابریشم کے خول کے اندر کیڑا ہوتا ہے جو بنتے بنتے آخر کار خود مرجاتا ہے۔

ریشم اور جدید سائنس (Silk And Modern Science)

کنگ ایڈورڈ ششم کا تذکرہ ڈاکٹر براؤن نے کیا ہے کہ وہ ریشم کا لباس پہنتا تھا دراصل ایک دفعہ اسے جسم میں سخت تپش اور بے چینی محسوس ہوئی اور اس کی طبعیت غصے کی طرف زیادہ مائل ہوئی، حالانکہ اس سے قبل اس کی یہ کیفیت نہیں تھی۔

اس نے معالجین سے مشورہ کیا۔ معالجین نے دوائیں دیں کچھ بیرونی لگانے کی دوائیں بھی دیں لیکن افاقہ نہ ہوا۔

وہ ہمیشہ ریشم کا لباس زیب تن کرتا تھا ایک دفعہ اس نے ریشم کا لباس اتارا تو اسے کچھ راحت محسوس ہوئی اس نے دوسرا لباس دو دن پہنا تو مرض میں کافی افاقہ محسوس ہوا اب اس نے کچھ عرصہ کے لئے ریشمی لباس چھوڑا تو مرض دور ہو گیا۔ وہ سمجھ گیا کہ مرض دراصل اسی لباس کی وجہ سے ہے۔

عورتوں کا پشت قدم تک شلوار لٹکانے کا حکم

عورتوں کو ٹخنوں سے نیچے کپڑا لٹکانے کا حکم فرمایا۔

(مدارج النبوۃ۔ معمولات نبویؐ)

طاہر منیر صاحب کا تذکرہ مشی گن میں پہلے گزر چکا ہے۔

Scanned with CamScanner

یہ بھی اس باب کا حصہ ہے کہ عورتوں کو شریعت میں شلوار قدموں کی پشت تک لٹکانے کا حکم ہے۔

طاہر منیر صاحب کے مطابق وہاں میں اس سینٹر کے متعلقین سے ملا تو انہوں نے عجیب و غریب انکشافات کیے اِن کا کہنا ہے کہ

عورتیں اگر کھلے پائنچوں والی شلوار یا ٹخنوں کے اوپر شلوار لٹکائیں گی توان کے اندر نسوانی ہارمونز کی کم یا زیادتی ہو جائے گی اس کی وجہ سے وہ اندرونی ورم (Vaginal Inflammation) کمر کے درد (Backache)، اعصابی کمزوری اور کھچاؤ کا مستقل شکار رہیں گی۔

طاہر صاحب فرمانے لگے جب میں نے یہ کیفیت خانہ دار عورتوں میں دیکھی تو واقعی جنھوں نے سنت سے اعراض کیا ہوا تھا ان کی حالت بالکل ویسی ہی تھی۔

کالر اور جدید سائنس

کالر کا استعمال مہلک خطرات کا پیش خیمہ

اسلامی لباس میں کالر ناپسند کیا گیا ہے۔ (معمولات نبویؐ)

اس میں شک نہیں کہ تہذیب جدید بعض خوبیوں کے حامل و سرمایہ دار تو ضرور ہے لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا اس کے عیوب اس کے محاسن سے زیادہ اور کہیں زیادہ ہیں، پھر کیا بد بختی ہے کہ سرزمین پاک کے بسنے والے ان خوبیوں کو اختیار کرنے سے تو پہلو تہی اور کنارہ کشی سے کام لیتے ہیں لیکن تہذیب جدید کی تمام برائیاں، خرابیاں، عیوب اور تمام نقائص ان کے اندر گھر کرتے جاتے ہیں۔ ملک کے حالات پر ایک سرسری نظر ڈالئے تو یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہو سکتی ہے کہ اس وقت سارا ملک تفریح پرستی کے رنگ میں ڈوبا ہوا ہے، فیشن پرستی کی وبا عام ہو رہی ہے پرانے طور طریقے رخصت ہو رہے ہیں اور ان کی جگہ نئی باتیں لے رہی ہیں اور خاص طور پر ملک کا تعلیم یافتہ طبقہ تو ان باتوں میں پیش پیش ہے۔ ایک لباس کو ہی لیجئے تو اس میں بھی سو طرح کے فیشن نکال لئے گئے ہیں اگر احادیث و سنت نبوی صلی اللہ علیہ و سلم کو دیکھا

جائے تو یہ بات واضح ہے کہ سنت کے مطابق جہاں دینی فوائد و محاسن ہیں وہاں دنیوی فوائد بھی کثیر تعداد میں ہیں۔ سنت کے مطابق لباس میں کالر کا استعمال ممنوع ہے لیکن جدید تہذیب نے کالر اور ٹائی کا استعمال کر کے اپنے آپ کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے کیونکہ کالر یا ٹائی کی بندش سے مندرجہ ذیل بیماریوں کے وقوع پذیر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

غدہ درقیہ کا نقص۔

غدہ درقیہ (گردن میں اگلی طرف کا ابھار) جسم کے مختلف نظاموں کی تعمیر و ترقی میں حصہ لیتا ہے اسی غدہ میں نقص ہونے کی وجہ سے آدمی کا قد اور نشوونما متاثر ہوتے ہیں۔ تنگ کالر میں گردن آسانی سے ادھر ادھر حرکت نہیں کر سکتی جسکی وجہ سے غدہ درقیہ پر رگڑ پہنچتی ہے اور جسم انسانی بے شمار نقائص میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

دماغ کے تغذیے میں کمی

ہمارے دل سے خون دماغی شریانوں کے ذریعے سپلائی ہوتا ہے جب کالر کی بندش شریانوں پر پڑتی ہے تو اس سے دماغ کو خون کی سپلائی کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے دماغ کی کمزوری، ضعف بصارت، بے خوابی، بالوں کا گرنا اور گنجا پن ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض حالات میں شریانوں کے مسلسل دبنے کی وجہ سے موت کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اگر دماغی محنت کرنے والے اشخاص کالر کا استعمال ترک نہ کریں تو دماغ کی صلاحیتوں میں نقص واقع ہو جاتا ہے اور پاگل پن کا شدید خطرہ ہر وقت مریض کے سر پر منڈلاتا رہتا ہے۔

عمل تنفس کی رکاوٹ

ہمارے پھیپھڑے خون سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو نکالنے اور آکسیجن کو جسم میں داخل کرنے کا ایک انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لیکن بند کالر کے

Scanned with CamScanner

استعمال سے عمل تنفس میں غیر محسوس طریقے سے رکاوٹ پیدا ہوتی رہتی ہے کیونکہ عضلات گردن کالر کی بندش اور رگڑ کے عادی بن جاتے ہیں۔ اگر کوئی نیا پہننے والا بند کالر کی صدری، جیکٹ، شیروانی، قمیص یا ٹائی استعمال کر لے تو اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس کرے گا۔ گردن کی پشت کے عضلات میں کھچاؤ، دباؤ، دماغی سکون میں کمی اور الجھن فوری طور پر محسوس کرے گا۔ میں یہ نہیں کہتا کہ مذکورہ لباس قابل استعمال نہیں بلکہ ان کو استعمال کرتے وقت کالر کی بندش کا خاص خیال رکھا جائے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب ہم کالر چھوڑ کر "بین" یا بغیر بین کے لباس استعمال کریں۔

برطانیہ مینز ڈریس ریفارم پارٹی کی کاوشیں

مذکورہ خطرات کو مغرب نے محسوس کیا اس ضمن میں 1930ء میں برطانیہ میں ایک جماعت موجودہ لباس میں اصلاح کی غرض سے قائم کی گئی جس کا نام "مینز ڈریس ریفارم پارٹی" رکھا گیا۔

اس جماعت نے سب سے پہلے کالر کے خلاف جہاد کا آغاز کیا۔ اور اس بارے میں ڈاکٹروں سے استصواب کیا جن کا متفقہ فیصلہ تھا کہ تنگ کالر کے استعمال کو فوراً" ترک دینا جسم انسانی کے لئے از حد ضروری ہے۔

چنانچہ لندن کے ڈاکٹروں نے "ڈیلی میل" کے ایک نامہ نگار کو ایک بیان دیا وہ مندرجہ ذیل ہے:

ڈاکٹر الفرڈ سی جارڈن کا بیان

ڈاکٹر الفرڈ سی جارڈن آنریری سیکرٹری "مینز ڈریس ریفارم پارٹی" نے کہا کہ گنج کی شکایت عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ ہوتی ہے اور یہ بات پایۂ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ مردوں میں کالر اور سخت ٹوپی کا استعمال ان شکایات کا موجب ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ خون ان خلیات تک نہیں پہنچ سکتا جہاں سے بال

اگتے ہیں۔ علاوہ ازیں کالر کا استعمال کام کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتا ہے۔

سر ڈبلیو آربوتھ ناٹ کا بیان

سر ڈبلیو آربوتھ ناٹ کہتے ہیں کہ تنگ کالر کا استعمال سر خصوصاً" دماغ سے خون کی واپسی میں مزاحم ہوتا ہے۔ یہاں شریانیں بہت باریک ہوتی ہیں اور ان پر زیادہ دباؤ کی صورت میں ان کے پھٹ جانے کا قوی احتمال ہوتا ہے اور جھکنے کی حالت میں یہ خطرہ اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

ڈاکٹر گولڈ سیلبی کا بیان

لندن کے ڈاکٹر گولڈ سیلبی کی رائے ہے کہ کالر کا استعمال سانس کی آمد و رفت میں رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے۔ ہوا جب کاربن لے کر باہر خارج ہونا چاہتی ہے تو کالر کی بندش اس کی راہ کو بند کر دیتی ہے اور یہ غلیظ ہوا تمام جسم کو گرم اور خون کو کثیف کر کے مسامات بند کر دیتی ہے۔

علاوہ ازیں یہ امر مسلم ہے کہ غدہ ترمیہ بلوغت سے پہلے جسمانی نشوونما کا ذریعہ ہے لیکن کالر پہننے کی صورت میں جب یہ غدہ ہوا اور دھوپ سے پوشیدہ رہتا ہے تو جسمانی نشوونما پر اس کا بہت اثر ہوتا ہے اور یہ امر بچوں میں زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر کالر کے استعمال کا رواج نہ ہوتا تو موجودہ نسل کے آدمیوں کے قد و قامت میں نمایاں فرق ہوتا اور وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ قد آور ہوتے۔

آخر میں ایک واقعہ عرض کرنا مناسب ہوگا کہ ایک صاحب مسلسل بدہضمی، دماغی پریشانی، سینے کی جکڑن کے مریض رہتے تھے قدرتی طور پر ان کا خاندانی درزی فوت ہو گیا وہ ایک کہنہ مشق اور تجربہ کار درزی کے پاس گئے۔ جب انہوں نے قمیص کے کالر کی پیمائش بتائی تو درزی نے کہا کہ صاحب اس طرح کی تنگ کالر والی قمیص پہن کر آپ دماغ اور معدے کے مریض بن سکتے

Scanned with CamScanner

ہیں۔ ان صاحب کو فوراً" عقل آئی اور انہوں نے تنگ گلا رکھوانا چھوڑ دیا اور بالکل تندرست ہو گئے۔

لباس کی صفائی اور جدید سائنس

حضرت ابن عمرؓ سے مروی ہے حضور کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک مومن کی تمام خوبیوں میں لباس کو ستھرا رکھنا اور کم پر راضی ہونا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم میلے اور گندے کپڑوں کو مکروہ اور ناپسند جانتے تھے۔

(اسوہ رسول اکرمؐ) (مدارج النبوۃ)

ماہرین نفسیات لباس کی صفائی پر اصرار کر رہے ہیں کیونکہ لباس کی صفائی کا تعلق انسان کی پوری زندگی سے متعلق ہے اس انسان نے گھر میں رہنا ہے اگر اس کا لباس صاف نہ ہوا تو اس کی اولاد اسی کے طریقے کو دیکھ کر اپنی زندگی گزارے گی۔

معاشرتی انسان اگر ناصاف اور گندے میلے لباس کو لے کر افراد سے ملے گا تو معاشرے میں اس کو عزت کی نگاہ سے نہیں گی بلکہ اسکو حقارت کی نگاہ سے دیکھا جائے اور یہ نگاہ تحقیر طرفین کو نفسیاتی (Psychological) امراض میں مبتلا کرتی ہے۔

اس کے ناصاف لباس پر عفونت اور گندگی کی انواع و اقسام کے جراثیم (Germs) لگے ہوئے ہوتے ہیں اور بعض جراثیم مرض کو پھیلانے (Infectious Germs) والے ہوتے ہیں جس سے پورے معاشرے میں بیماریاں پھیل کر ماحول اور فضا کو مکدر کر سکتی ہیں۔

عمل طہارت (Sterlization) اسلام ہی نے یورپ کو دیا ہے حالانکہ یورپ کی تاریخ میں یہ بات واضح ہے کہ یہ لوگ مہینوں غسل نہیں کرتے تھے۔ کیونکہ برفانی لوگ اس لئے زیادہ بیرونی صفائی پر زور دیتے ہیں اور جسم کی

عفونت اور سڑاند ختم کرنے کے لئے صرف باڈی سپرے (Body Spray) پر اکتفا کرتے ہیں۔

بیرونی طور صفائی بھی اسلام نے ~~سکھائی ہے~~۔

مشہور ڈاکٹر سرجن (ولیم کمفور ڈاک) جس نے جارج **الیگزنڈرا** کا علاج کیا تھا اس کا کہنا ہے کہ یورپی لباس کی صفائی سے غافل تھے انہیں لباس کو صاف کرنے میں کچھ اس طرح کوفت ہوتی تھی جس طرح ناخن اتارنے میں پھر ترکوں سے انہوں نے لباس کی صفائی سیکھی۔ اور ظاہر ہے کہ ترک مسلمان ہیں۔

روزہ (Fasting)

اسلام اصول امن اور حفاظت کا مذہب ہے یہ جہاں اپنے ماننے والوں کو احکامات دیتا ہے وہاں ان احکامات کے اندر حفاظت بھی فراہم کرتا ہے جہاں اسلام نے نماز کا حکم دیا ہے تو پھر اسکی ادائیگی میں حکم خداوندی کی بندگی میں زندگی اور تندرستی کی تازگی بھی ملتی ہے۔

اسطرح روزہ جہاں حکم خداوندی ہے وہیں یہ بے شمار دنیوی فوائد سے ملا مال ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا روزہ رکھا کرو تندرست رہا کرو گے۔

(طبرانی)

ایک نہیں بے شمار مبارک احادیث کتب حدیث میں بیان ہیں جن میں واضح مضمون ہے کہ روزہ امراض سے شفا ہے۔

روزہ اور جدید سائنس

(Fasting And Moerrn Science)

اسلام نے روزہ کو مومن کے لئے شفا قراد دیا ہے اس ضمن میں سائنس کیا کہتی ہے؟ کچھ واقعات پیش خدمت ہیں۔

فرانس میں یہودیوں کے روزے رکھنے کا واقعہ

میں فرانس گیا وہاں میرے ایک دوست کہنے لگے کہ رمضان المبارک آیا مجھے روزے رکھنے تھے' تراویح پڑھنی تھی' میں نے اپنے پروفیسر سے کہا کہ مجھے چھٹی دے دو اس نے کہا کیوں؟ میں نے کہا کہ مجھے روزے رکھنے ہیں' تراویح پڑھنی ہے اس نے کہا کہ تمھیں چھٹی کی کیوں ضرورت ہے؟ میں نے کہا کہ میں نے فلاں جگہ دور جانا ہے اور روزانہ آ جا نہیں سکتا۔ اس نے کہا میں تمھیں بتا

داڑھیاں' عمامے باندھے ہوئے' جبے پہنے ہوئے' مسواک سے وضو کر رہے ہیں' اذانیں دے رہے ہیں اور نمازیں پڑھ رہے ہیں' ایک آگے قرآن پاک پڑھ رہا ہے دوسرے پیچھے سن رہے ہیں پھر مزے کی بات یہ کہ روزے بھی رکھ رہے ہیں یعنی پورا مہینہ!!!

پھر اعتکاف بھی بیٹھے' صبح و شام روزے کی سحری و افطاری معمول کے مطابق ہوتی رہی۔ کہنے لگے کہ پھر میں عید پڑھ کر واپس آ گیا۔ میں نے پروفیسر سے کہا آپ کی بڑی مہربانی کہ آپ نے مجھے ایسے لوگوں سے ملا دیا۔ میرا رمضان المبارک تو بہت اچھا گزرا تو وہ دوست کہنے لگا کہ وہ پروفیسر مسکرایا۔ میں نے پوچھا کیا بات ہے؟ کہنے لگا آپ کو معلوم بھی ہے کہ یہ سب یہودی تھے میں نے کہا کہ مجھے تو نہیں معلوم کہنے لگا انہوں نے ایک (Project) کے تحت کام کیا کہ اسلام میں مسلمان مسلسل ایک مہینہ روزے رکھتے ہیں ہم بھی ویسے روزے رکھ کر دیکھتے ہیں کہ اسلام کے اندر کیا اچھائیاں ہیں' اور اچھائیاں ہوں گی تو ہم بن کے اسلام قبول کر لیں گے۔

(علمائے کرام اور انکی ذمہ داریاں)

امریکی غیر مسلم کا واقعہ

مجھے ایک صاحب ملے کہنے لگے میں روزے رکھتا ہوں! امریکن تھا میں نے کہا وہ کیوں تم تو غیر مسلم ہو؟ کہنے لگا وہ ایسے کہ سال میں کچھ وقت انسان پر ایسا گزارنا چاہیے کہ وہ ڈائٹنگ کر کے اپنے نظام ہضم (Digestive System) کو کچھ عرصہ فارغ رکھے۔ اس طرح اس کے اندر موجود رطوبتیں جو وقت کے ساتھ ساتھ زہر (Poison) میں تبدیل ہو جاتی ہیں' روزے سے ختم ہو جاتی ہیں۔ ان خطرناک رطوبتوں کے ختم ہونے سے بہت سے پیچیدہ امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور اس طرح نظام ہضم پہلے سے مضبوط ہو جاتا ہے۔

اس لئے میں نے اور میری بیوی نے یہ فیصلہ کیا کہ ہم مہینے میں اس طرح

Scanned with CamScanner

روزہ رکھ کر ڈائٹنگ (Dieting) کریں گے۔ میں نے کہا ہمیں یہ سنت دین میں بتائی گئی ہے کہ ہر مہینے ایام بیض کے تین روزے رکھیں بالخصوص وہ لوگ جو غیر شادی شدہ ہوں ان کے اندر ایک ڈسپلن (Discipline)، صبر اور ضبط نفس پیدا ہوتا ہے۔

(مواعظ نقشبندی)

سکندر اعظم اور ارسطو

دونوں یونانی لیڈر اور اپنے فیلڈ کے ماہر ہیں۔ انہوں نے فاقہ اور پھر مسلسل فاقہ کو جسم کی توانائی کے لئے ضروری قرار دیا ہے۔

سکندر اعظم کہتا ہے کہ میری زندگی مسلسل تجربات اور حوادث میں گزری ہے جو آدمی صبح اور شام کھانے پر اکتفا کرتا ہے وہی ایسی زندگی گزار سکتا ہے جس میں کسی قسم کی لچک نہ ہو۔

میں نے ہندوستانی سرزمین پر گرمی کے ایسے خطے پائے جہاں سبزہ جل گیا تھا لیکن وہیں میں نے صبح سے شام تک کچھ نہ کھایا نہ پیا تو میں نے اپنے اندر ایک تازگی اور توانائی محسوس کی۔

(سکندر اعظم۔ محفوظ الرحمان اختری دہلوی)

چندر گپت موریا اور چانکیہ جی مہاراج

چندر گپت موریا کے وزیر با تدبیر چانکیہ جس کی مشہور تصنیف "ارتھ شاستر" میں اس کا قول ہے کہ:

"میں نے بھوکا رہ کہ جینا سیکھا اور بھوکا رہ کر اڑنا سیکھا ہے۔ میں نے دشمنوں کی تدبیروں کو بھوکے پیٹ سے الٹا کیا ہے۔

(سکندر اعظم)

گاندھی جی کی خواہش

گاندھی جی کے فاقے مشہور ہیں۔ فیروز راز نے گاندھی جی کی زندگی کے حالات میں یہ بات لکھی ہے کہ گاندھی جی روزے کے قائل تھے۔

وہ کہا کرتے تھے کہ انسان کھا کھا کر اپنے جسم کو ست کر لیتا ہے اور کاہل کسل مند جسم نہ دنیا کا اور نہ ہی مہاراج کا۔

اگر تم جسم کو گرم اور متحرک رکھنا چاہتے ہو تو جسم کو کم از کم خوراک دو اور روزے رکھو سارا دن جاپ الاپو اور پھر شام کو بکری کے دودھ سے روزہ کھولو۔

داستان گاندھی (خاص نمبر رسالہ دہلی)

یونیورسٹی آف آکسفورڈ کی حیرانگی

پروفیسر موریالڈ آکسفورڈ یونیورسٹی کی پہچان ہیں۔ انہوں نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ میں نے اسلامی علوم کا مطالعہ کیا اور جب روزے کے باب پر پہنچا تو میں چونک پڑا کہ اسلام نے اپنے ماننے والوں کو اتنا عظیم فارمولہ دیا ہے۔ اگر اسلام اپنے ماننے والوں کو اور کچھ نہ دیتا صرف یہی روزے کا فارمولہ ہی دیتا تو پھر بھی اس سے بڑھ کر ان کے پاس اور کوئی نعمت نہ ہوتی۔

میں نے سوچا کہ اس کو آزمانا چاہیے پھر میں نے روزے مسلمانوں کی طرز پر رکھنا شروع کر دیئے۔ میں عرصہ دراز سے معدے کے ورم (Stomach Inflammation) میں مبتلا تھا۔ کچھ دنوں کے بعد ہی میں نے محسوس کیا کہ اس میں کمی واقع ہو گئی ہے۔ میں نے روزوں کی مشق جاری رکھی پھر میں نے جسم میں کچھ اور تبدیلی بھی محسوس کی اور کچھ ہی عرصہ بعد میں نے اپنے جسم کو نارمل پایا۔

حتیٰ کہ میں نے ایک ماہ کے بعد اپنے اندر انقلابی تبدیلی محسوس کی۔

(رسالہ نئی دنیا)

پوپ ایلف گال کا تجربہ (P.E.G.s Analysis)

یہ ہالینڈ کا بڑا پادری گزرا ہے۔ اس نے روزے کے بارے میں اپنے تجربات بیان کئے ہیں۔

میں اپنے روحانی پیروکاروں کو ہر ماہ تین روزے رکھنے کا تلقین کرتا ہوں۔ میں نے اس طریقہ کار کے ذریعے جسمانی اور وزنی ہم آہنگی محسوس کی میرے مریض مسلسل مجھ پر زور دیتے کہ میں انہیں کچھ اور طریقہ بتاؤ لیکن میں نے یہ اصول وضع کر لیا کہ ان میں وہ مریض جو لا علاج ہیں ان کو تین یوم نہیں بلکہ ایک ماہ تک روزے رکھوائے جائیں۔

میں نے شوگر (Dibetese) دل کے امراض (Heart Diseases) اور معدے کے امراض (Stomach Diseases) میں مبتلا مریضوں کو مستقل ایک ماہ روزے رکھوائے۔

شوگر کے مریضوں کی حالت بہتر ہوئی ان کو شوگر کنٹرول ہو گئی۔

دل کے مریضوں کی بے چینی اور سانس کا پھولنا کم ہوا۔

معدے کے مریضوں کو سب سے زیادہ افاقہ ہوا۔

(ہمفرنیے کے تجربات)

ڈاکٹر لوتھر جیم آف کیمبرج

فارماکالوجی (Pharmacology) کے ماہر تھے۔ ہر چیز کو غور اور توجہ سے دیکھنا ان کے مزاج میں تھا۔ انہوں نے سارا دن خالی پیٹ (روزے دار) شخص کے معدے کی رطوبت (Stomach Secretion) لی اور پھر اسکا لیبارٹری ٹیسٹ کیا اس میں اس نے محسوس کیا کہ وہ غذائی متعفن اجزاء (Food Particals Septic) جن سے معدہ امراض کو قبول کرتا ہے۔ بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔

لوتھر کا کہنا ہے کہ روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی ضمانت ہے۔

سگمنڈ نرائیڈ (Sigmond Narayad)

مشہور ماہر نفسیات ہے اور اس کی تھیوری (Theory) نفسیاتی ماہرین (Pisychologists) کے لئے نشان راہ ہے۔ موصوف فاقہ اور روزے کا قائل تھا۔

اس کا کہنا ہے کہ روزے سے دماغی اور نفسیاتی (Mental And Pcshycological) امراض کا کلی خاتمہ ہوتا ہے جسم انسانی میں مختلف ادوار آتے ہیں لیکن روزہ دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ (External Pressure) کو قبول کرنے کی صلاحیت پا لیتا ہے۔ روزہ دار کو جسمانی کھچاؤ (Body Congestion) اور ذہنی ڈیپریشن (Mental Deperssion) سے سامنا نہیں ہوتا۔

پیرا سائیکالوجی کی تحقیق

(Research Of Para-Pschyology)

مادے کی زندگی اور مادیت کے تعلق کے بعد بے سکون ہو کر خود کشی کی طرف مائل آج کی انسانیت پھر سے سکون کے پھولوں کی تلاش میں ایک باغ لگا رہی ہے جسے پیرا سائیکالوجی کہتے ہیں۔

مغربی ماہرین سائنس (Eurpean Scientists)، ماہرین طب (Medical Experts) اور ماہرین نفسیات (Pschologist) نے مل کر اسلامی زندگی پر تحقیق اور ریسرچ کا نیا باب کھولا ہے کیونکہ مغرب موجودہ زندگی سے تنگ ہے اور اس وقت سب سے زیادہ

خود کشی
اقدام قتل
ٹریفک حادثات
عصمت دری
ہم جنس پرستی
اغوا
قتل
انتقامی کاروائیاں
بم دھماکے
اجتماعی قتل
ناجائز اولاد
طلاقیں

وغیرہ جیسے مہلک، خطرناک اور عالم کو تباہی کے گڑھے میں ڈالنے والے حادثات کی طرف یورپ اور مغربی معاشرہ گامزن ہے۔

اب وہ اس دلدل سے نکلنا چاہتے ہیں لیکن وہ سمجھتے ہیں کہ نجات کا راستہ صرف اسلام ہے۔

"ایک نو مسلم خاتون نے جب گلبرگ، ڈیفنس اور لبرٹی جیسے مغرب زدہ معاشرے کو دیکھا تو فوراً" بولی " افسوس میں جس معاشرے کو تھوک کر آ رہی ہوں آج اس غلیظ معاشرے کو یہ لوگ چاٹ رہے ہیں"۔

کیسی وزنی اور اہم بات ہے۔ غور فرمائیں۔

شاید کہ اتر جائے تیرے دل میں میری بات

مستشرقین اس وقت اسلامی تعلیمات کو کھنگال کر ان میں اپنے لئے اصلاحی راستے اور ترقی کی راہیں تلاش کر رہے ہیں۔

روزہ کے بارے میں یورپین ماہرین مسلسل تحقیق کر رہے ہیں حتیٰ کہ وہ اس بات کو تسلیم کر چکے ہیں کہ روزہ جہاں جسمانی زندگی کو نئی روح اور توانائی بخشتا ہے وہاں اس سے بے شمار معاشی (Economical) پریشانیاں بھی دور ہوتی ہیں۔ کیونکہ جب امراض کم ہونگے تو ہسپتال بھی کم ہونگے ہسپتالوں کا کم ہونا پر سکون معاشرے کی علامت ہے۔

آج یورپ پھر پھرا کر واپس اسلام کی طرف لوٹ رہا ہے اور ہم یورپ کی تقلید میں اندھے دھند چلے جا رہے ہیں۔

ایک مشہور عالمی کرکٹر نے کیا خوب بات کہی ہے کہ آج کا جوان جس یورپ کو نمونہ سمجھ رہا ہے میں نے اس کو دیکھ لیا ہے۔ سلامتی چاہتے ہو تو اسلام کی طرف لوٹ آؤ۔

مشہور فلمی اداکار عابد بٹ کی زندگی اس بات کا نمونہ ہے کہ جب وہ اسلامی زندگی کی طرف آیا تو پھر اس کا لباس سنت کے مطابق، عصاء اتباع سنت میں، سیاہ پگڑی، زلفیں اور داڑھی دیکھ کر معلوم ہوتا ہے کہ یہ کوئی پرانے بزرگ ہیں حالانکہ اس کی سابقہ زندگی عالم جانتا ہے۔

آج بھی موقع ہے کہ ہم پھر سے سنت کی زندگی کی طرف لوٹ آئیں اور ہمارا مقصود اور مطلوب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی ہو۔ اگر ہم نے سائنس کو مان کر سنت نبوی ﷺ پر عمل کیا تو پھر حضور ﷺ کو کیا منہ دکھائیں گے۔ مزید

یہ کہ اگر سائنس کو مان کر ان طریقوں کو اختیار کیا جو آپؐ نے بتائے تو اس سے دنیاوی فوائد کا مل جانا ممکن ہے لیکن دینی فوائد یا اجر کی امید رکھنا بیوقوفی ہے۔
حضور صلی اللہ علیہ و سلم کے فرمان کے لئے کسی دلیل یا وکیل کی ضرورت نہیں۔

وہ دن بھی آئے گا جب ہر انسان روزہ رکھے گا

The Day Will Come When Everyone Will Fast

یا یھا الذین امنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون o ایاما معدودت فمن کان منکم مریضا او علی سفر فعدة من ایام اخر و علی الذین یطیقو نه فدیة طعام مسکین فمن تطوع خیرا فھو خیر له و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون o

ترجمہ: "اے لوگو جو ایمان لائے ہو تم پر روزے فرض کر دیے گئے جس طرح تم سے پہلے انبیاء کے پیروؤں پر فرض کئے گئے تھے اس سے توقع ہے کہ تم میں تقویٰ کی صفت پیدا ہو گی۔ چند مقرر دنوں کے روزے ہیں۔ اگر تم میں سے کوئی بیمار ہو یا سفر پر ہو تو دوسرے دنوں میں اتنی ہی تعداد پوری کرلے۔ جو لوگ روزے رکھنے کی قدرت رکھتے ہوں (پھر نہ رکھیں) تو وہ فدیہ دیں۔ ایک روزے کا فدیہ مسکین کو کھانا کھلانا ہے اور جو اپنی خوشی سے کچھ زیادہ بھلائی کرے تو یہ اسی کے لئے بہتر ہے۔ اگر تم سمجھو تو تمہارے حق"۔
"اگر تم سچ کو سمجھو تو تمہارے حق میں یہ بہتر ہے کہ مشکلات کے باوجود بھی تم روزہ رکھو۔"
ہم سب جانتے ہیں کہ سورۃ بقرہ کی آیات ۱۸۳ سے ۱۸۷ تک دین کے

ایک اہم رکن روزہ کا حکم دیا گیا ہے اور تمام تفصیلات بتائی گئی ہیں۔ ہم آیت نمبر ۱۸۴ آخری حصہ میں بیان کردہ حقائق کا طبی نکتہ نظر سے مطالعہ کریں گے۔ اس حصہ میں بتایا گیا ہے کہ روزہ ایک اچھی چیز ہے جس سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس امر کا بھی اعلان کیا گیا ہے کہ ہم اس سے حاصل کردہ رحمتوں کو سمجھ سکتے ہیں اگر ہم سچ کو پہچان سکیں۔
ابھی کچھ عرصہ قبل تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ روزہ بجز اس کے اور کچھ نہیں کہ اس سے نظام ہضم کو آرام ملتا ہے۔ جیسے جیسے طبی علم نے ترقی کی اس حقیقت کا بتدریج علم حاصل ہوا کہ روزہ تو ایک طبی معجزہ ہے۔ اسی وجہ سے آیات کریمہ کا آخری حصہ یہ کہتا ہے۔ "اگر تم سمجھو تو"۔
آیئے جیسا کہ ہم پہلی آیات کے سلسلے میں کہہ چکے ہیں اب سائنسی تناظر میں دیکھیں کہ کس طرح روزہ ہماری صحت مندی میں مدد دیتا ہے۔

(الف) روزہ کا نظام ہضم پر اثر

نظام ہضم جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ ایک دوسرے سے قریبی طور پر ملے ہوئے بہت سے اعضاء پر مشتمل ہوتا ہے اہم اعضاء جیسے منہ اور جبڑے میں لعابی غدود، زبان، گلا، مقوی نالی (Alimentary Canal) یعنی گلے سے معدہ تک خوراک لے جانے والی نالی، معدہ، بارہ انگشتی آنت، جگر اور لبلبہ اور آنتوں سے مختلف حصے وغیرہ تمام نظام اس نظام کا حصہ ہیں۔ اس نظام کا اہم حصہ یہ ہے کہ یہ سب سے پیچیدہ اعضاء خود بخود ایک کمپیوٹری نظام سے عمل پذیر ہوتے ہیں۔ جیسے ہی ہم کچھ کھانا شروع کرتے ہیں یا کھانے کا ارادہ ہی کرتے ہیں یہ نظام حرکت میں آجاتا ہے اور ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ سارا نظام چوبیس گھنٹے ڈیوٹی پر ہونے کے علاوہ اعصابی دباؤ اور غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے ایک طرح سے گھس جاتا ہے۔
روزہ ایک طرح اس سارے نظام ہضم پر ایک ماہ کا آرام طاری کر دیتا ہے۔ مگر در حقیقت اس کا حیران کن اثر بطور خاص جگر پر ہوتا ہے۔ کیونکہ جگر

کے کھانا ہضم کرنے کے علاوہ پندرہ مزید عمل بھی ہوتے ہیں۔ یہ اس طرح تھکان کا شکار ہو جاتا ہے۔ جیسے ایک چوکیدار ساری عمر کے لئے پہرے پر کھڑا ہو۔ اسی کی وجہ سے صفرا کی رطوبت جس کا اخراج ہاضمہ کے لئے ہوتا ہے، مختلف قسم کے مسائل پیدا کرتی ہے اور دوسرے اعمال پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

دوسری طرف روزے کے ذریعے جگر کو چار سے چھ گھنٹوں تک آرام مل جاتا ہے۔ یہ روزے کے بغیر قطعی ناممکن ہے۔ کیونکہ بے حد معمولی مقدار کی خوراک یہاں تک کہ ایک گرام کے دسویں حصہ کے برابر بھی، اگر معدہ میں داخل ہو جائے تو پورا کا پورا نظام ہضم اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جگر فوراً مصروف عمل ہو جاتا ہے۔ سائنسی نکتہ نظر سے یہ دعویٰ کیا جا سکتا ہے کہ اس آرام کا وقفہ ایک سال میں ایک ماہ تو ہونا ہی چاہئے۔

جدید دور کا انسان جو اپنی زندگی کی غیر معمولی قیمت مقرر کرتا ہے متعدد طبی معائنوں کے ذریعے اپنے آپ کو محفوظ سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن اگر جگر کے خلیے کو قوت گویائی حاصل ہوتی تو وہ ایسے انسان سے کہتا کہ "مجھ پر ایک عظیم احسان صرف روزے کے ذریعے سے ہی کر سکتے ہو"۔

جگر پر روزہ کی برکات میں سے ایک وہ ہے جو خون کے کیمیائی عمل پر اثر اندازی سے متعلق ہے۔ جگر کے انتہائی مشکل کاموں میں ایک کام اس توازن کو برقرار رکھنا بھی ہے جو غیر ہضم شدہ خوراک اور تحلیل شدہ خوراک کے درمیان ہوتا ہے۔ اسے یا تو ہر لقمے کو سٹور میں رکھنا ہوتا ہے یا پھر خون کے ذریعے اس کے ہضم ہو کر تحلیل ہو جانے کے عمل کی نگرانی کرنا ہوتی ہے۔ جبکہ روزے کے ذریعے جگر توانائی بخش کھانے کے سٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آزاد ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جگر اپنی توانائی خون میں گلو بلن (Globulin) (جو جسم کے محفوظ رکھنے والے Immune سسٹم کو تقویت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزے کے ذریعے گلے کو اور خوراک کی نالی کو جو بے حد حساس حصے ہیں، جو آرام نصیب ہوتا ہے اس تحفے کی کوئی قیمت ادا نہیں کی جا سکتی۔

انسانی معدہ روزہ کے ذریعے جو بھی اثرات حاصل کرتا ہے وہ بے حد فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس ذریعہ سے معدہ سے نکلنے والی رطوبتیں بھی بہتر طور پر متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ سے روزہ کے دوران تیزابیت (Acidity) جمع نہیں ہوتی اگرچہ عام قسم کی بھوک سے یہ بڑھ جاتی ہے۔ لیکن روزہ کی نیت اور مقصد کے تحت تیزابیت کی پیداوار رک جاتی ہے۔ اس طریقہ سے معدہ کے پٹھے اور معدہ کی رطوبت پیدا کرنے والے خلیے رمضان کے مہینے میں آرام کی حالت میں چلے جاتے ہیں۔ جو لوگ زندگی میں روزے نہیں رکھتے، ان کے دعوؤں کے برخلاف یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایک صحت مند معدہ شام کو روزہ کھولنے کے بعد زیادہ کامیابی سے ہضم کا کام سرانجام دیتا ہے۔

روزہ آنتوں کو بھی آرام اور توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ صحت مند رطوبت کے بننے اور معدہ کے پٹھوں کی حرکت سے ہوتا ہے۔ آنتوں کے شرائین کے غلاف کے نیچے محفوظ رکھنے والے نظام کا بنیادی عنصر موجود ہوتا ہے۔ جیسے انتڑیوں کا جال، روزے کے دوران ان کو نئی توانائی اور تازگی حاصل ہوئی ہے۔ اس طرح ہم ان تمام بیماریوں کے حملوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں جو ہضم کرنے والی نالیوں پر ہو سکتے ہیں۔

(ب) روزے کے دوران خون پر فائدہ مند اثرات

دن میں روزے کے دوران خون کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ اثر دل کو انتہائی فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ سیلوں کے (Intercellular) درمیان مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے ٹشو یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں پر دباؤ یا عام فہم ڈائسٹالک (Diastolic) دباؤ دل کے لئے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ روزے کے دوران ڈائسٹالک پریشر ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے یعنی اس وقت دل آرام یا ریسٹ کی صورت میں ہوتا ہے۔ مزید براں، آج کا انسان ماڈرن زندگی کے مخصوص حالات کی بدولت شدید تناؤ یا ہائی پرٹینشن (Hypertension) کا شکار ہے۔ رمضان کے ایک ماہ کے روزے بطور خاص ڈائسٹالک پریشر کو کم کر کے انسان کو بے پناہ فائدہ پہنچاتے ہیں۔ روزے کا سب سے اہم اثر دوران خون پر اس پہلو سے ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ اس سے

خون کی شریانوں پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اس حقیقت کا علم عام ہے کہ خون کی شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے (Remnants) کا پوری طرح تحلیل نہ ہو سکنا ہے۔ جبکہ دوسری طرف روزے میں بطور خاص افطار کے وقت کے نزدیک خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تحلیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ بھی باقی نہیں بچتا۔ اس طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزاء جم نہیں پاتے۔ اس طرح شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ چنانچہ موجودہ دور کی انتہائی خطرناک بیماریوں جس میں شریانوں کی دیواروں (Arterioscleresis) کی سختی نمایاں ترین ہے سے بچنے کی بہترین تدبیر روزہ ہی ہے۔ کیونکہ روزے کے دوران گردے جنہیں دوران خون ہی کا ایک حصہ سمجھا جا سکتا ہے۔ آرام کی حالت میں ہوتے ہیں۔ تو انسانی جسم کے ان اہم اعضاء کی بحالی بھی روزے کی برکت سے بحال ہو جاتی ہے۔

(ج) خلیہ، سیل (Cell) پر روزے کا اثر

روزے کا سب سے اہم اثر خلیوں کے درمیان اور خلیوں کے اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن کو قائم پذیر رکھنا ہے۔ چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہو جاتے ہیں۔ خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح لعاب دار جھلی کی بالائی سطح سے متعلق خلیے جنہیں ایپی تھیلیل (Epithelial) سیل کہتے ہیں اور جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام اور سکون ملتا ہے جسکی وجہ ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خلیاتیات کے علم کے نکتہ نظر سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود گردن کے غدود تیموسیہ، اور لبلبہ (Pencreas) کے غدود شدید بے چینی سے ماہ رمضان کا انتظار کرتے ہیں تاکہ روزے کی برکت سے کچھ ستانے کا موقع حاصل کر سکیں اور مزید کام کرنے کے لئے اپنی توانائیوں کو جلا دے سکیں۔

(د) روزے کا اعصابی نظام پر اثر

(Nervous System)

اس حقیقت کو پوری طرح سمجھ لینا چاہئے کہ روزے کے دوران چند لوگوں میں چڑچڑا پن اور بے دلی کا اعصابی نظام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس قسم کی صورت حال ان انسانوں کے اندر انانیت (Egotistic) یا طبیعت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے بر خلاف روزے کے دوران اعصابی نظام مکمل سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ عبادات کی بجا آوری سے حاصل شدہ تسکین ہماری تمام کدورتوں اور غصے کو دور کر دیتی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ خشوع و خضوع اور اللہ کی مرضی کے سامنے سرنگوں ہونے کی وجہ سے تو ہماری پریشانیاں بھی تحلیل ہو کر ختم ہو جاتی ہیں۔ اس طرح آج کے دور کے شدید مسائل جو اعصابی دباؤ کی صورت میں ہوتے ہیں تقریباً" مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

روزے کے دوران ہماری جنسی خواہشات چونکہ علیحدہ ہو جاتی ہیں چنانچہ اس وجہ سے بھی ہمارے اعصابی نظام پر منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

روزہ اور وضو کے مشترکہ اثر سے جو مضبوط ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اس سے دماغ میں دوران خون کا بے مثال توازن قائم ہو جاتا ہے جو صحت مند اعصابی نظام کی نشاندہی کرتا ہے۔ جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں۔ اندرونی غدودوں کو جو آرام اور سکون ملتا ہے وہ پوری طرح سے اعصابی نظام پر اثر پذیر ہوتا ہے جو روزے کا اس انسانی نظام پر ایک اور احسان ہے۔

انسانی تحت الشعور جو رمضان کے دوران عبادت کی مہربانیوں کی بدولت صاف شفاف اور تسکین پذیر ہو جاتا ہے اعصابی نظام سے ہر قسم کے تناؤ اور الجھن کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

(ح) خون کی تشکیل اور روزے کی لطافتیں

خون ہڈیوں کے گودے میں بنتا ہے جب کبھی جسم کو خون کی ضرورت پڑتی ہے ایک خودکار نظام ہڈی کے گودے کو حرکت پذیر(Stimulate) کر دیتا ہے اور لاغر لوگوں میں یہ گودہ بطور خاص ست حالت میں ہوتا ہے۔ یہ کیفیت بڑے بڑے شہروں میں رہنے والوں کے ضمن میں بھی پائی جاتی ہے اسی کی وجہ سے پژمردہ اور پیلے چہروں میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کا گودہ حرکت پذیر ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں لاغر لوگ روزہ رکھ کر آسانی سے اپنے اندر زیادہ خون پیدا کر سکتے ہیں۔ بہرحال یہ تو ظاہر ہے کہ جو شخص خون کی پیچیدہ بیماری میں مبتلا ہو اسے طبی معائنہ اور ڈاکٹر کی تجویز کو ملحوظ خاطر رکھنا ہی پڑے گا۔ چونکہ روزے کے دوران جگر کو ضروری آرام مل جاتا ہے یہ ہڈی کے گودے کے لئے ضرورت کے مطابق اتنا مواد مہیا کر دیتا ہے جس سے آسانی سے اور زیادہ مقدار میں خون پیدا ہو سکے۔

اس طرح روزے سے متعلق بہت سی اقسام کی حیاتیاتی برکات کے ذریعے ایک پتلا و دبلا شخص اپنا وزن بڑھا سکتا ہے اسی طرح موٹے اور فربہ لوگ بھی صحت پر روزے کی عمومی برکات کے ذریعے اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔

ہاں مہربان قاری! آیئے اب آیت نمبر ۱۸۴ کے آخری حصے کو دوبارہ یاد کریں اور قرآن کے پاک معجزے کی مسرت سے لطف اندوز ہوں۔

"اگر تم سمجھو (یعنی اگر تم جسم کے حیاتیاتی علم کو سمجھو) تو تمہارے حق میں یہ اچھا ہے کہ تم روزے رکھو"۔ (چاہے اس میں تمہیں مشکلات بھی نظر آئیں)۔

روزے کے معاشرتی اثرات

اسلام انصاف' عدل اور غریب پروری سکھاتا ہے۔ جب پیٹ بھرا ہوا ہوتا ہے تو دوسروں کی بھوک کا احساس نہیں ہوتا اور جب زبان پانی سے تر ہوتی ہے تو دوسروں کی پیاس کا احساس نہیں ہوتا۔

روزہ مسلمان کو ترس' رحم اور غریب پروری سکھاتا ہے۔ یہ چیزیں اسلامی معاشرے کا حصہ ہیں۔

یورپ غریبوں کی امداد اور احساس کے لئے بے شمار قوانین مرتب کر رہا ہے۔ لیکن استحصال کی دنیا شاید یورپ میں زیادہ آباد ہے۔

ماوزے تنگ چین کا قائد اعظم تھا۔ اس کے سامنے چین کے معاشی سائل تھے۔ اس نے اپنے خطبات میں اس بات پر زور دیا ہے کہ خود کھانا کھاتے ہوئے اپنے پڑوسی اور دیکھنے والوں کو بھی شامل کر لیا کرو۔ خود بھوکے رہ کر بھوکوں کا احساس پیدا کرو۔ مذکورہ تعلیمات دراصل ماوزے تنگ کی نہیں بلکہ سلامی تعلیمات ہیں۔

اسلام غریبوں کا مذہب ہے۔ اسلام امیروں کو امن دیتا ہے۔ اسلام دولت کا مخالف نہیں بلکہ اس کے کمانے اور خرچ کرنے کی احتیاط بتاتا ہے۔

غیر ملکی ماہرین کی پاکستان میں سروے رپورٹ

جرمنی' انگلینڈ اور امریکہ کے ماہر ڈاکٹروں کی ایک ٹیم رمضان المبارک میں اس بات کی تحقیق کرنے کے لئے آئی کہ رمضان المبارک میں (E.N.T) کان' ناک اور گلے کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

اس تحقیق کے لئے انہوں نے پاکستان کے تین شہروں کا انتخاب کیا۔ کراچی' لاہور اور فیصل آباد۔ اس سروے کے بعد انہوں نے جو رپورٹ مرتب کی اسکا خلاصہ یہ ہے کہ:۔

"چونکہ مسلمان نماز پڑھتے ہیں اور خاص طور پر رمضان المبارک میں زیادہ

پابندی کرتے ہیں اس لئے وضو کرنے سے (E.N.T) کان، ناک اور گلے کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

کھانا کم کھانے سے معدے اور جگر (Liver) کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

چونکہ مسلمان ڈائیٹنگ کرتا ہے اس لئے وہ اعصاب اور دل کے امراض میں بھی کم مبتلا ہوتا ہے۔

(فائل روزنامہ جنگ 1988ء)

بدن انسانی پر روزے کے اثرات تجربات کی روشنی میں

موسم اور جغرافیائی وقوع کے اختلاف کے لحاظ سے روزے کی مدت ۱۲ سے ۱۹ گھنٹوں تک ہوتی ہے اور رات کے طول کے اعتبار سے عام طور پر ایک دو مرتبہ (افطار کے بعد اور سحر سے پہلے) کھانا کھایا جاتا ہے۔ محض سائنٹیفک اعتبار سے یہ بات پورے یقین کے ساتھ نہیں کہی جا سکتی کہ روزے کا جسم پر کیا اثر پڑتا ہے اور کس طرح بعض لوگوں کے خیال میں روزہ جسمانی فعلیات میں نقصان اور جسمانی کمزوری کا موجب ہوتا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ روزے سے جسم میں کوئی نقص یا کمزوری واقع نہیں ہوتی، کیونکہ روزہ رکھنے سے دو کھانوں کا درمیانی وقفہ ہی معمول سے کچھ زیادہ ہو جاتا ہے اور درحقیقت ۲۴ گھنٹوں میں مجموعی طور پر اتنے حرارے (غذائیت) حاصل ہو جاتے ہیں اور جسم کو مائع (پانی) کی اتنی مقدار مل جاتی ہے جتنی روزے کے علاوہ دنوں میں ملتی ہے۔

مزید براں یہ بھی ایک حقیقت اور مشاہدہ ہے کہ لوگ رمضان میں لحمی (پروٹینی) اور کاربوہائیڈریٹ (نشائی) اجزا عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اس حقیقت کے پیش نظر یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ مجموعی غذائیت (حرارے) عام دنوں کے مقابلے میں جسم کو زیادہ مقدار میں ملتے ہیں۔

ان مختلف آراء کی اپنے طور پر تصدیق و تکذیب کرنے یا ان کے متعلق کسی صحیح رائے کے قائم کرنے کے سلسلے میں روزہ داروں کے جسم کے اثرات کا

مشاہدہ کیا گیا۔ چنانچہ اس غرض سے ۱۳ روزہ داروں کا ایک گروپ منتخب کیا گیا۔ ان میں ایک حاملہ خاتون (مدت حمل ۶ ماہ) کو بھی شامل کیا گیا۔ اس کے ساتھ ایک ایسے ۲۷ سالہ مرد کو بھی شامل کیا گیا جس نے روزہ نہیں رکھا۔ اس طرح ۱۴ افراد پر تجربہ شروع کیا گیا۔ تجربے اور مشاہدے کے دوران حسب ذیل امور کو تفصیلی طور پر ریکارڈ کیا گیا۔

(۱) وزن (۲) جسمانی حرارت (۳) نبض (۴) خون کا دباؤ
(۵) طبعی استحالے کی شرح (B.M.R) (۶) بدنی سیال (۷) خون اور پیشاب کا کیمیائی تجزیہ۔

طریقہ کار اور وسائل

اس گروپ میں (علاوہ ایک حاملہ خاتون) کے تین عورتیں بالترتیب ۱۷، ۲۷، ۴۰ سال کی عمر کی تھیں۔ گروپ کے مردوں کی عمریں ۲۲ سے ۴۹ سال تک تھیں (اوسطاً "۳۳ سال")۔ ان تمام کا تعلق متوسط طبقہ سے تھا۔ ان کی معمولاً استعمال کی جانے والی غذا میں غذائیت کا اندازہ ڈھائی سے تین ہزار حرارے (کیلوریز) یومیہ کیا گیا تھا۔ سریریاتی امتحان میں ان کو کوئی جسمانی بیماری یا تعدیہ (چھوت) میں مبتلا نہیں پایا گیا۔ رمضان سے ایک ہفتہ قبل ان سب کا تفصیلی معائنہ کر لیا گیا تھا، تاکہ بعد کے حالات سے ان حالات کا مقابلہ کیا جا سکے۔

اس وقت امتحان کی غرض سے بدنی مواد، پیشاب اور خون کے معائنہ کے لئے ناشتے سے قبل نمونے حاصل کر لئے گئے تھے۔ اسی طرح رمضان کے دوران مواد کے نمونوں کو مغرب کے عین بعد حاصل کیا گیا جبکہ روزہ صرف ایک گھونٹ پانی سے کھولا گیا تھا۔

دوران رمضان مشاہدات

یکم رمضان، ۱۰ رمضان، آخری روزے کے دن اور پھر چار ہفتے گزرنے کے بعد:

نتائج

وزن کا گوشوارہ حسب ذیل رہا۔ اس شخص کے وزن میں کوئی بڑی تبدیلی نہیں ہوئی تھی جس نے روزہ نہیں رکھا تھا، کیونکہ عام حالات میں بھی وزن میں معمولی کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ آگے ہم اس شخص کو "لا" سے ظاہر کریں گے۔

(وزن پونڈ میں)	رمضان سے قبل	یکم رمضان کو	10 رمضان کو	آخری روزے کے بعد	4 ہفتے بعد
لا	142	140	140	142	142
روزہ رکھنے والوں کا اوسط	122	122	121	119	121
حاملہ خاتون	106	106	108	110	117

(واضح رہے کہ حمل کے دوران وزن بڑھتا رہتا ہے)

اوپر روزے داروں کے وزن کا اوسط بتایا گیا ہے، مگر ان میں سے دو حضرات کا وزن ۷ پونڈ کم ہوگیا۔ ایک صاحب کے وزن میں قطعاً کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ حاملہ خاتون کا وزن رمضان کے دوران چار پونڈ بڑھ گیا۔ سات اشخاص کا وزن چار ہفتے بعد بالکل وہی ہوگیا۔ جو رمضان سے پہلے تھا۔

نبض اور حرارت جسمانی پر روزے کا کوئی اثر نہیں پڑا۔ خون میں ہیموگلوبین کی مقدار رمضان میں پہلے کی طرح برقرار رہی۔ اسی طرح مجموعی طور پر خون کے دباؤ میں کوئی فرق واقع نہیں ہوا۔

طبعی شرح استحالہ

رمضان کے دوران کسی خاص تبدیلی کا مشاہدہ نہیں کیا گیا۔ حاملہ خاتون میں شرح زیادہ رہی۔ اس کا واضح سبب حمل تھا۔

(وزن پونڈ میں)	رمضان سے قبل	یکم رمضان کو	10 رمضان کو	آخری روزہ	بعد رمضان
لا	92	87	90	88	93
روزہ داران گروپ	84	80	80	74	76
حاملہ خاتون	88	84	72	68	81

خوراک کی شکر کسی بھی شخص میں کم ترین طبعی مقدار (۷۰ ملی گرام فی صد) سے نیچے نہیں گئی۔ دوران رمضان ہر حال خون میں شکر کی مقدار کم رہی۔

اس کے علاوہ خون کے کیمیائی اجزاء رمضان بھر طبعی مقدار میں برقرار رہے اور ان میں کوئی تبدیلی نوٹ نہیں کی گئی۔

جسم کی مائیت اور اخراج بول

عام طور پر گروپ کے افراد نے پانی کی اتنی ہی مقدار روزے کی حالت میں ۲۴ گھنٹوں کے دوران استعمال کی جتنی کہ وہ معمولاً کرتے تھے پیشاب کی مقدار چند لوگوں میں کم رہی ورنہ باقی افراد میں مجموعی طور پر اتنی رہی جو عام حالات میں تھی۔ ایک قابل ذکر بات یہ ہے کہ شخص "لا" میں بھی بعض اوقات اخراج بول کی سطح کم نوٹ کی گئی۔ اس لئے اس بات کا امکان ہے کہ پیشاب کی مقدار میں کمی طبعی اسباب کی بنا پر ہوئی ہو۔ پیشاب کی کثافت نوعی (Specific Gravity) میں کوئی قابل ذکر تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ ان تمام

مشاہدات سے ظاہر ہوتا ہے کہ روزوں سے اگر جسم پر کوئی اثر ہوتا ہے تو یہ کوئی قابل لحاظ اثر نہیں۔ رمضان کے دوران گردوں کا فعل طبعی رہا جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے متعدد روزوں کے بعد بعض لوگوں کے وزن میں اور اسی طرح خون کی شکر کی مقدار میں کچھ کمی آگئی تھی، لیکن یہ تبدیلی کبھی طبعی حدود سے نیچے نہیں گئی۔ خون کی شکر کی مقدار میں کمی خاص طور پر اس وقت ہوئی جب دن کا بڑا حصہ گزر چکا تھا۔

واضح رہے کہ یہ مشاہدات ایسے لوگوں میں کیے گئے تھے جو سریریاتی امتحان میں نارمل ثابت ہوئے۔ اس لئے یہ تصور کر لینا مناسب نہ ہوگا کہ استحالاتی اور دیگر امراض خاص طور پر گردوں کے امراض کی صورت میں بھی ایسے ہی نتائج حاصل ہوں گے۔ یہ تحقیق کا ایک اور میدان ہوگا کہ گردوں کے مریض اور ذیابیطس میں مبتلا افراد پر بھی اسی قسم کی تحقیق کی جائے۔

دن کا کچھ حصہ گزر جانے کے بعد کارکردگی اور کام سے دلچسپی میں قدرے کمی بعض افراد نے ظاہر کی۔ غالباً اس کی وجہ خون میں شکر کی مقدار کی کمی ہوگی۔ کیوں کہ روزہ کھولنے کے بعد یہ کیفیت تھوڑی دیر میں جاتی رہی۔

(ہمدرد صحت)

روزہ قیام صحت کا ایک بے نظیر طریقہ

اللہ تعالیٰ نے ہر جاندار کے جسم کا ایسا نظام بنایا ہے کہ جب تک اسے آب و دانہ مناسب مقدار میں بروقت حاصل نہ ہو اس کی زندگی کا قیام مشکل ہوتا ہے۔ جس نسبت سے اس خوراک میں کمی بیشی واقعہ ہوگی اسی نسبت سے اس کی صحت متاثر ہوگی۔ ادنیٰ حیوانات تو اپنی خوراک میں اپنے شعور کے ماتحت اعتدال کے پابند رہتے ہیں۔ لیکن انسان اشرف المخلوقات اور ذی عقل ہوتے ہوئے بھی ادنیٰ حیوانات کے طریق کے برعکس حد اعتدال سے بالعموم تجاوز کر جاتا ہے۔ اور اپنے بدنی نظام کے بگاڑنے اور اس میں کئی نقائص بالفاظ دیگر امراض پیدا کرنے کا خود باعث ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے حیوانات کے امراض

انسانی امراض سے کوئی نسبت ہی نہیں رکھتے۔

مگر انسان اپنی خداداد عقل کے ذریعہ اپنے امراض کے مقابلہ یا بطور حفظ ماتقدم کئی ذرائع، طریق اور علاج اختیار کرتا ہے۔ ان نقائص و امراض کے لئے سب سے بہتر حفظ ماتقدم جو اب تک تجویز کر سکا ہے یہ ہے کہ کبھی کبھی کچھ عرصہ کے واسطے وہ کھانا پینا بند کر کے اپنے معدہ کو جس پر تمام بدن کی صحت و ثبات کا انحصار ہوتا ہے خالی رکھے۔ تاکہ بھوک سے اس کے مواد فاسدہ جل کر اسے صاف کر دیں اور پھر وہ اپنا کام صحیح طور پر کر سکے۔

دنیا کے تقریباً تمام مذاہب اور شریعتوں نے اپنے پیروؤں کے لئے یہی طریق تجویز کیا ہے۔ اسے مذہبی اصطلاح میں روزہ کہتے ہیں۔ ہندو چوبیس گھنٹے کا برت یا روزہ رکھتے ہیں۔ اناج یا آگ پر پکائی ہوئی اشیاء وہ برت میں نہیں کھاتے۔ مگر کچا دودھ، پانی حقہ وغیرہ پینے میں کچھ مضائقہ نہیں سمجھتے۔ زمانہ حاضر کا عیسائی تو صرف گوشت مچھلی یا بعض اور چیزیں ترک کر کے اور دوسری سب چیزیں کھا پی کر اسے روزہ قرار دیتا ہے۔ اسی طرح یہودیوں میں بھی بعض چیزوں کی روزہ میں کھانے پینے کی ممانعت نہیں ہے۔

اسلام میں روزے مسلسل ایک ماہ قمری حساب سے رکھے جاتے ہیں۔ اور قمری اور شمسی سال میں دس دن کے فرق کے باعث چھتیس سال کے عرصہ میں موسم گرما اور موسم سرما دونوں میں آجاتے ہیں۔ اسی طرح تقریباً پچاس یا زیادہ سال کی عمر کا مسلمان دونوں موسموں میں روزے رکھنے کا تجربہ کر لیتا ہے۔

ماہ رمضان کے روزے ہر بالغ، عاقل اور تندرست مسلمان پر فرض ہیں۔ ان کے علاوہ اور روزے بھی اپنی مرضی سے رکھے جاتے ہیں جنہیں نفلی روزے کہتے ہیں۔ اسلامی روزہ پو پھٹنے سے غروب آفتاب تک ہوتا ہے۔ اور اس عرصہ میں ہر قسم کا کھانا، پینا، احتیاط جنسی بلکہ اس کی مبادیات بھی منع ہیں۔ پان، بیڑی، سگریٹ، حقہ، ہلاس وغیرہ سے پرہیز لازمی ہے۔ کوئی بھی ایسی چیز استعمال کی جائے تو روزہ ٹوٹ یا ختم ہو جاتا ہے۔

اس قسم کا روزہ ضبط نفس یا اپنے آپ پر قابو پانے کا بے نظیر و بے مثال طریقہ اور ذریعہ ہے۔ نو عمر جب گرمیوں میں پہلے روزہ رکھتے ہیں جب کہ پیاس کا

مقابلہ کرنا بڑی ہمت کی بات ہوتی ہے۔ وضو کرتے ہوئے کلیاں کرتے ہیں تو پانی کا ایک قطرہ بھی حلق سے نیچے اترنے نہیں دیتے۔ خاص کر غسل خانے میں جب کہ کوئی انہیں دیکھنے والا نہیں ہوتا ان کا پانی سے اجتناب حیرت کا باعث ہوتا ہے۔

علاوہ روحانی اور اخلاقی فوائد کے اسلامی روزہ معدی امراض اور بدن کے گندے مواد کے لئے جھاڑو کا کام دیتا ہے۔ ضبط نفس، بھوک اور پیاس کی شدت کے مقابلہ کی طاقت پیدا کرتا ہے۔ اور روزہ کھولتے وقت کھانے پینے سے جس طرح ایک روزہ دار لطف اندوز ہوتا ہے وہ بیان نہیں کیا جا سکتا۔

اطباء اور موجودہ زمانہ کے ڈاکٹر اسلامی طریق روزہ داری کی قیام صحت کے لئے اہمیت و افادیت کا اعتراف کرتے ہیں بلکہ بعض امراض میں علاج تجویز کرتے ہوئے اسلامی طریق کا روزہ رکھنے کا مشورہ دیا کرتے ہیں۔

اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ اسلام کسی انسان پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ ڈالنے کے خلاف ہے۔ بحالت صحت و تندرستی روزہ رکھنا ہر بالغ مسلمان پر فرض ہے۔ لیکن بیماری، سفر، بڑھاپے، حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے زمانہ میں روزہ رکھنے کی قید نہیں۔ کیونکہ اس سے صحت الٹا خراب ہوتی ہے۔ ہاں اس سے وہ امراض مستثنے ہوں گی جن میں معالج روزہ بطور علاج تجویز کرے۔ اسی طرح روزانہ روزہ رکھنا منع ہے۔ کیونکہ یہ طریق روزہ اختیار کرنے سے صحت برباد ہو جاتی ہے۔

یہاں ایک سوال پیدا ہوتا ہے جو اکثر نو تعلیم یافتہ کیا کرتے ہیں۔ قطب شمالی اور جنوبی میں جہاں چھ ماہ کا دن چھ ماہ کی رات ہوا کرتی ہے۔ گویا ایک دن وہاں ہمارے ایک سال کے برابر ہوتا ہے۔ روزہ پو پھٹنے سے غروب آفتاب تک حسب قواعد مندرجہ قرآن کریم رکھنا ایک انسان کی طاقت سے بالا بلکہ اس کے لئے ناممکن ہے اول تو ہم بتا چکے ہیں کہ اسلام کسی پر مالایطاق بوجھ نہیں ڈالتا۔ دوسرے جس طرح وہاں کے رہنے والے اپنے کام کاج، کھانے، پینے، سونے، جاگنے کے اوقات تجویز کرتے ہیں اسی طرح نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کے لئے بھی کر سکتے ہیں۔ چنانچہ ایک مرتبہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا۔

یاجوج ماجوج کے زمانہ میں دن ایک سال کا ہوگا۔ تو صحابہؓ نے عرض کی۔ کیا ہمیں اس ایک دن کی نماز کافی ہوگی۔ فرمایا نہیں تم نماز کے لئے اوقات کا اندازہ لگا لیا کرنا۔

روسی ماہر الابدان پروفیسر وی۔ این نکیٹن نے لمبی عمر سے متعلق اپنی ایک اکسیر دوا کے انکشاف کے سلسلہ میں لندن میں 22 مارچ 1960ء کو بیان دیتے ہوئے کہا کہ اگر ذیل کے تین اصول زندگی اپنا لئے جائیں تو بدن کے زہریلے مواد خارج ہو کر بڑھاپا روک دیتے ہیں۔ اول خوب محنت کیا کرو۔ ایک ایسا پیشہ جو انسان کو مشغول رکھے جسم کے رگ و ریشہ میں تر و تازگی پیدا کرتا ہے۔ جس سے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ ایسا شغل ذہنی طور پر بھی قوت بخش ہو۔ اگر تمہیں اپنا کام پسند نہیں تو فوراً ترک کر دینا چاہیے۔

دوئم۔ کافی ورزش کیا کرو۔ بالخصوص زیادہ چلنا پھرنا چاہیے۔

سوئم۔ غذا جو تم پسند کرو کھایا کرو۔ لیکن ہر مہینہ میں کم از کم ایک مرتبہ فاقہ ضرور کیا کرو۔

حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ و سلم علاوہ سال کے ایک ماہ مسلسل روزوں کے ہر ماہ از خود تین نفلی روزے رکھا کرتے۔ اور فرمایا کرتے " **صوموا تصحوا**" روزے رکھا کرو صحت مند رہو گے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے اپنی مرض الموت میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو جو تین وصیتیں فرمائیں ان میں سے ایک ہر ماہ میں تین روزے رکھنے کی تاکید تھی۔

کھجور سے افطار اور جدید سائنس

جسے کھجور میسر ہو وہ اس سے روزہ افطار کرے جسے وہ نہ ملے وہ پانی سے کھول لے کیونکہ وہ بھی پاک ہے۔ (النسائی)

روزے کے بعد توانائی کم ہو جاتی ہے اس لئے افطاری ایسی چیز سے ہونی چاہئے جو زود ہضم اور مقوی ہو۔

کھجور کا کیمیائی تجزیہ

Proteins	2.0
Fats	/
Carbohydrates	24.0
Calories	2.0
Sodium	4.7
Potassium	754.0
Calcium	67.9
Magnesium	58.9
Copper	0.21
Iron	1.61
Phosphorus	638.0
Sulphur	51.6
Chlorine	290.0

اس کے علاوہ اور جوہر (Peroxides) بھی پایا جاتا ہے۔ صبح سحری کے بعد شام تک کچھ کھایا پیا نہیں جاتا اور جسم کی کیلوریز (Calories) یا حرارے مسلسل کم ہوتے رہتے ہے اس کے لئے کھجور ایک ایسی معتدل اور جامع چیز ہے

جس سے حرارت اعتدال میں آ جاتی ہے اور جسم گوناگوں امراض سے بچ جاتا ہے۔ اگر جسم کی حرارت کو کنٹرول نہ کیا جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔

○ لو بلڈ پریشر (Low Blood Pressure) فالج (Paralysis) لقوہ (Facial Paralysis) اور سر کا چکرانا وغیرہ۔

○ غذائیت کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کے مریضوں کے لئے افطار کے وقت فولاد (Iron) کی اشد ضرورت ہے اور وہ کھجور میں قدرتی طور پر میسر ہے۔

○ بعض لوگوں کو خشکی ہوتی ہے ایسے لوگ جب روزہ رکھتے ہیں تو ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے اس کے لئے کھجور چونکہ معتدل ہے اس لئے وہ روزہ دار کے حق میں مفید ہے۔

○ گرمیوں کے روزے میں روزہ دار کو چونکہ پیاس لگی ہوتی ہے اور وہ افطار کے وقت اگر فورا" ٹھنڈا پانی پی لے تو معدے میں گیس' تبخیر اور جگر کی ورم (Liver Inflamation) کا سخت خطرہ ہوتا ہے اگر یہی روزہ دار کھجور کھا کر پھر پانی پی لے تو بے شمار خطرات سے بچ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

حاجت ضروریہ اور جدید سائنس

قضائے حاجت انسانی طبعی ضروریات میں سے ہے حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے ہر ایک عمل میں نسل انسانی کو تحفظ اور سہولت میسر کی ہے اگر نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم کی زندگی کو دیکھا جائے تو آپ کی زندگی قدم قدم پر عافیت اور حفاظت دے گی۔

آج کی دنیا پھر سے انہیں طریقوں پر واپس آرہی ہے جس طریقے سے حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے ہمیں زندگی گزارنے کا حکم فرمایا اور جس طریقہ سے آپ نے خود زندگی گزاری۔

حاجت کے لئے دور نکل جانا

کتب احادیث کے مطابق آپ صلی اللہ علیہ و سلم قضائے حاجت کے لئے بہت دور نکل جاتے تھے۔ (اسوہ رسول اکرمؐ)

اس وقت جدید سائنس زیادہ چلنے پر زور دے رہی ہے حتیٰ کہ امریکہ کے بڑے بڑے ہسپتالوں میں یہ بات نمایاں ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ۔ ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا اس کا مقصد قوم کو پیدل چلانا ہے۔

ایک بائیو کیمسٹری (Bio-Chemistry) کے ماہر نے نکتے کی بات کہی کہ جب سے شہر پھیلنے لگے، آبادی بڑھنے لگی اور کھیت ختم ہونے لگے اس وقت سے اب تک امراض کی بہتات ہوگئی ہے کیونکہ جب سے دور چل کے حاجت کرنا چھوڑا ہے اس وقت سے اب تک قبض، گیس تبخیر اور جگر کے امراض بڑھ گئے ہیں۔

چلنے سے آنتوں کی حرکات (Intestine Movements) تیز ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے حاجت تسلی بخش ہوتی ہے آج حاجت غیر تسلی بخش ہوتی ہے جس کی وجہ سے بیت الخلا میں زیادہ وقت گزارنا پڑتا ہے۔

حاجت کے لئے کچی زمین کا انتخاب

آپؐ حاجت کے لئے کچی (نرم) زمین کا انتخاب فرماتے تھے۔
(اسوہ رسول اکرمؐ)

لیول پاول (Louval Poul) نے "اصول صحت" میں لکھا ہے انسانیت کی بقا مٹی ہے اور فنا بھی مٹی ہے جب سے مٹی پر حاجت چھوڑ کر ہم نے سخت زمین (فلش وغیرہ) استعمال کرنا شروع کیا ہے اس وقت سے اب تک مردوں میں جنسی کمزوری اور پتھری کا رجحان بڑھ گیا ہے اور اس کے اثرات پیشاب کے غدود (Prostate Glands) پر پڑتے ہیں۔

دراصل جب آدمی کے جسم سے فضلات نکلتے ہیں تو مٹی ان کے جراثیم اور تیزابی اثرات جذب کر لیتی ہے جبکہ سخت جگہ اس کیفیت سے عاری ہے اس لئے وہی تیزابی اور جراثیمی اثرات جسم پر براہ راست پڑتے ہیں اور جسم انسانی صحت سے مرض کی طرف مائل ہوتا ہے۔

بیٹھنے کے طریقے

حاجت کے لئے بیٹھنے کے طریقوں کی تفصیل کتب احادیث میں موجود ہے۔ (معمولات نبویؐ۔ رہبر زندگی۔ اسوہ رسول اکرمؐ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے طریقہ حاجت کے مطابق بیٹھنے سے مندرجہ ذیل فوائد میسر ہوتے ہیں۔

○ اس کے فوائد اور سائنسی اصولوں کے ضمن میں جب بندہ ایک فزیالوجی کے سینئر پروفیسر سے ملا تو فرمانے لگے کہ میں مراکش میں تھا۔ ایک یہودی ڈاکٹر کے پاس بخار کی دوائی کے لئے جانا پڑا ڈاکٹر کافی بوڑھا تھا مریض اس کے پاس کم ہی آتے تھے۔ جب میں نے اپنا نام لکھوایا تو کہنے لگا مسلمان ہو۔ میں نے کہا ہاں مسلمان ہوں اور پاکستانی ہوں۔ کہنے لگا تمہارے پاکستان میں اگر ایک طریقہ جو خود تمہارے نبی صلی اللہ علیہ و سلم کا ہے زندہ ہو جائے تو پاکستانی کئی امراض سے بچ

جائیں۔ میں حیران ہوا اور اس سے پوچھا کہ وہ کونسا طریقہ ہے کہنے لگا کہ قضائے حاجت کے لئے اگر اسلامی طریقے پر بیٹھا جائے تو اپنڈے سائٹس (Appendesitis)، دائمی قبض، بواسیر (Piles) اور گردوں کے امراض نہیں ہوں گے۔

پھر کہا کہ اگر تمام مسلمان یہ طریقہ شروع کردیں تو مذکورہ امراض سے بچ جائیں شرطیہ کہتا ہوں۔

پاکستانی پروفیسر کہنے لگے مجھے اس طریقے سے شناسائی کا اشتیاق ہوا۔ میں نے اس سے تو نہ پوچھا اس کے لئے وہیں ایک عالم دین تھے ان سے پوچھا اور جب انہوں نے مجھے وہ طریقہ سمجھایا اور میں نے اسپر عمل شروع کیا پہلے تو کچھ دقت ہوئی لیکن اس کے فوائد میری سمجھ میں آگئے اور اس وقت سے اب تک میں حاجت کے لئے وہی طریقہ استعمال کرتا ہوں۔

جدید سائنس حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس قضائے حاجت کے طریقے پر مسلسل ریسرچ کر رہی ہے اور اب وہ اس بات پر آگئی ہے کہ صحت و زندگی کی بقا اور خوشحالی کے لئے اس طریقے سے بڑھ کر کوئی طریقہ نہیں۔

اس طریقے سے گیس، تبخیر، بد ہضمی، قبض اور گردوں کے امراض واقعی کم ہو جاتے ہیں مستقل کرنے سے یہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

استنجا کے لئے ڈھیلے کا استعمال

آپ استنجا کے لئے طاق عدد میں ڈھیلے استعمال فرماتے تھے۔ (رہبر زندگی)

سائنس کی آخری ریسرچ کے مطابق مٹی میں نوشادر (Ammonium Chloride) اور اعلیٰ درجے کے دافع تعفن اجزاء موجود ہیں چونکہ پاخانہ (Stool) اور پیشاب تمام فضلہ ہے اور جراثیموں سے لبریز ہے تو اسکا جلد انسانی کو لگنا انتہائی نقصان دہ ہے اور اگر اس کے کچھ اجزاء جلد پر چپک جائیں یا ہاتھ پر رہ جائیں تو بے شمار امراض کے خطرات پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

ڈاکٹر ہلوک نے لکھا ہے کہ:

ڈھیلے کے استعمال نے سائنسی اور تحقیقی دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال رکھا ہے کیونکہ مٹی کے تمام اجزاء جراثیموں کے قاتل ہیں جب ڈھیلے کا استعمال ہوگا تو پوشیدہ اعضاء پر مٹی لگنے کی وجہ سے ان پر بیرونی طور پر لگے تمام جراثیم مر جائیں گے۔ بلکہ تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے مٹی کا استعمال شرم گاہ کے کینسر (Cancer Of Penis) سے بچاتا ہے۔

میں نے ایسے مریض جن کو شرم گاہ کے زخم اور خارش پڑ گئی تھی مستقل مٹی استعمال کرائی اور انہیں مٹی سے استنجا کرنے کو کہا مریض حیرت انگیز طریقے سے صحت مند ہو گئے۔

الغرض یہ مٹی سے بنا ہوا انسان پھر بھی مٹی سے عافیت پائے گا۔ چاہے دنیا کے تمام فارمولے استعمال کرلے۔

ٹائلٹ پیپر اور جدید سائنس

ٹائلٹ پیپر بنانے والی فیکٹری کے ایک ملازم سے ملاقات ہوئی میں نے اس نرم ملائم اور لطیف کاغذ (ٹائلٹ پیپر) کے متعلق معلوم کیا کہ اس کی ترکیب تیاری میں کیا کوئی خطرناک کیمیکل استعمال ہوتا ہے؟ میرے سوال پر اس نے جو جواب دیا وہ قارئین کی خدمت میں پیش ہے۔

"اس کے بنانے میں بے شمار کیمیکل استعمال ہوتے ہیں بعض کیمیکل تو انتہائی مہلک ہیں جس سے جلدی امراض (Skin Disesses) ایگزیما (Eczema) اور جلد میں رنگت کی تبدیلی کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں"۔

اس وقت تمام یورپ ٹائلٹ پیپر استعمال کرتا ہے پچھلے دنوں اخبارات نے اس خبر کو شائع کیا کہ اس وقت یورپ میں شرم گاہ کے مہلک امراض خاص طور پر کینسر تیزی سے پھیل رہا ہے۔ اس کے سدباب کے لئے جب تحقیقی بورڈ بیٹھا تو اس بورڈ کی رپورٹ صرف دو چیزیں تھی کہ ٹائلٹ پیپر کا استعمال کرنا اور پانی کا استعمال نہ کرنا۔

یورپ نے ہمیں جو نعمت اس کاغذ کی شکل میں دی ہے یہ ہمارے لئے

Scanned with CamScanner

بہتر ہے یا نقصان دہ؟ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔

نوٹ: چونکہ یورپین استنجا کے لئے صرف ٹائلٹ پیپر ہی پر اکتفا کرتے ہیں اور پانی کا استعمال نہیں کرتے اس لئے ٹائلٹ پیپر ان کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے لیکن اگر ٹائلٹ پیپر کے استعمال کے بعد پانی کا استعمال بھی کیا جائے تو اس کے مضرات نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

لید۔ ہڈی کے استنجا سے پرہیز

لید۔ ہڈی سے استنجانہ کیا کرو۔ (زادالمعاد)

لید میں بے شمار مہلک جراثیم ہوتے ہیں کیونکہ یہ ایک فضلہ ہے اور ہر فضلہ جراثیموں سے پر ہوتا ہے اس میں تشنج (Telnus) اور تپ محرقہ (Typhuid) کے جراثیم بہت زیادہ ہوتے ہیں اگر اس سے استنجا کیا جائے گا تو وہ جراثیم جسم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

ہڈی جب استعمال ہو جاتی ہے تو اس کو جانور کھاتے ہیں بعض جانوروں کے لعاب میں خطرناک جراثیم ہوتے ہیں مثلاً" کتے کے لعاب میں ایک خاص جرثومہ ہوتا ہے جو اس کی کھائی ہوئی ہڈی پر لعاب کے ساتھ ہی منتقل ہو جاتا ہے۔ مزید یہ کہ ہڈی پر مٹی، گرد و غبار وغیرہ جما رہتا ہے اور اس گرد و غبار میں بھی گوناگوں جراثیم پائے جاتے ہیں۔ اب اگر یہ ہڈی استنجا کے لئے استعمال کی جائے گی تو دیگر جراثیموں کے ساتھ ساتھ اس کا خاص جرثومہ بھی جسم میں منتقل ہو جاتا ہے۔

ہڈی کی سطح ناہموار کھردری اور نوک دار ہوتی ہے اس سے جسم انسانی کے زخمی ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔

کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے منع

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے منع

فرمایا ہے۔ (اسوہ رسول اکرمﷺ)

اسلام بیٹھ کر پیشاب کرنے کا حکم دیتا ہے۔ اگر کھڑے ہو کر پیشاب کیا جائے تو اس کے اندرونی و بیرونی نقصانات بڑھ جاتے ہیں۔

○ چونکہ پیشاب جراثیموں سے پر ہوتا ہے اور بعض اوقات اس میں بعض امراض (سوزاک، آتشک، گردوں کا جراثیمی انفیکشن وغیرہ) کی وجہ سے پیپ (Pus) بھی موجود ہوتی ہے۔ کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے اس کے چھینٹے بدن اور لباس کو آلودہ کر دیں گے۔

○ اس سے غدہ قدامیہ (Prostatitis) پر برا اثر پڑتا ہے اور وہ متورم ہو کر بڑھ جاتا ہے جس سے پیشاب کا بند ہو جانا۔ پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا۔ تکلیف سے آنا۔ دھار کا پتلا ہونا جیسے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

غسل خانے میں پیشاب سے منع

احادیث نبوی صلی اللہ علیہ و سلم میں غسل کی جگہ پیشاب سے منع فرمایا اور فرمایا کہ اس سے بے شمار وسوسے پیدا ہوتے ہیں اس ضمن میں بندہ نے محققین کی طرف رجوع کیا تو بعض نے کہا ایک سائنس میگزین (سائنس اور صحت (Science And Health) میں پڑھا ہے کہ۔

غسل کہ جگہ پیشاب کرنے سے شہوت نفاسیہ کی زیادہ ہوتی ہے اور اس سے معاشرتی ملکات پیدا ہوتے ہیں۔

○ غسل کی جگہ پیشاب کرنے سے انسان نفسیاتی امراض کا شکار ہوتا ہے۔

○ غسل کہ جگہ پیشاب کرنے سے گردے میں پتھری پیدا ہوتی ہے۔

کچی زمین اور فلش میں فرق

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ہمیشہ حاجت کے لئے نرم زمین تلاش کرتے تھے۔ (رہبر زندگی)

Scanned with CamScanner

نرم بھربھری زمین ہر چیز کو جذب کرتی ہے چونکہ پیشاب اور پاخانہ جراثیمی فضلہ ہے اس کے لئے ایسی زمین چاہئے جو کہ اس کو جذب کرنے اور اس کے چھینٹے اڑ کر بدن اور کپڑوں کو آلودہ نہ کریں۔

جبکہ یہ کیفیت فلش میں نہیں ہوتی وہاں پھر بھی چھینٹوں کا احتمال رہتا ہے اور مزید یہ کہ فضلے کی جذب کرنے کی صلاحیت اس میں نہیں اور اس فضلے سے اٹھنے والے بخارات صحت کے لئے بہت مضر ہوتے ہیں۔

پانی سے استنجا اور ہارلے سٹریٹ

میرے دوست فرمانے لگے میرا ایک قریبی رشتہ دار انگلینڈ رہتا ہے۔ وہ ملنے آیا اور کچھ دن گھر رہا' میری چھوٹی بچی کہنے لگی کہ امی انکل رنگ برنگا پاخانہ کرتے ہیں۔ ہم نے کہا کہ بچی معصوم ہے ایسے ہی کچھ کہہ رہی ہے۔ اس نے جب یہ بات بار بار کہی تو ہم نے ٹائلٹ میں جا کر دیکھا تو پتہ چلا کہ موصوف پانی سے استنجا نہیں کرتے بلکہ رنگ برنگے ٹشو یا ٹائلٹ پیپر استعمال کرتے ہیں۔

غلاظت اور گندگی سے لبریز یورپی زندگی میں جہاں پانی سے استنجا نہیں ہوتا حتیٰ وہ غلاظت اور گندگی بالوں اور جسم میں اٹک کر طرح طرح کے امراض کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

ہارلے سٹریٹ لندن کے بزرگ ڈاکٹر کینن ڈیوس نے پوری یورپی قوم کو اس بات سے آگاہ کیا ہے کہ اگر تم اس طرح زندگی گزارتے رہے تو پھر بہت جلد مندرجہ ذیل امراض کے لئے تیار ہو جاؤ۔

- ○ شرم گاہ کا کینسر
- ○ بھگندر یا فیچولہ
- ○ جلدی انفیکشن (Skin Infections)
- ○ پھپھوند کے امراض (Viral Diseases)

پانی کائنات کی عظیم نعمت ہے یہ ہر غلاظت کو طہارت میں تبدیل کر دیتی ہے۔ اسلام نے نظام طہارت کو اتنا واضح اور پاک بنا دیا ہے کہ اس میں کسی

کو کیا' بلکہ ہمارے لئے واضح دعوت عمل ہے۔

ایک مستشرق جانٹ ملن کا کہنا ہے کہ اسلام پاکیزگی اور صفائی کا مذہب ہے۔

تمام مذاہب اس سے اپنی پاکیزگی اور صفائی کا باب پورا کرتے ہیں۔ اگر کسی جسم پر پانی لگائے بغیر اس کو صاف کیا جائے تو تجربات سے بات ثابت ہے کہ وہ حصہ جسم کبھی بھی صاف نہیں ہوگا۔

(سائنس اور صحت)

پھر پانی کے استعمال سے اس حصہ جسم کا درجہ حرارت نارمل ہو جاتا ہے۔ اگر پانی استعمال نہ کیا جائے تو حاجت کے وقت تمام اعضائے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور انسان بے شمار امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

پیشاب سے بچیں امراض سے بچیں

احادیث میں کثرت سے پیشاب سے نہ بچنے پر وعید آئی ہے۔

(رہبر زندگی)

پیشاب سے بچو اکثر عذاب قبر پیشاب کے چھینٹوں سے نہ بچنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(رہبر زندگی)

مستشرق جانٹ ملن کہتا ہے کہ میرے پاس رانوں کی خارش اور پھنسیوں' پیڑو کی جلد کا ادھڑنا' سرینوں اور اس کے اطراف کی الرجی' عضو خاص کے زخم کے مریض جب آتے ہیں تو میرا ان سے پہلا سوال یہی ہوتا ہے کہ کیا وہ پیشاب سے بچتے ہیں؟ ان میں اکثر پیشاب سے نہیں بچتے اور پھر لا علاج اور مشکل امراض لے کر میرے پاس آتے ہیں۔

(سائنس اور صحت)

جینز اور پینٹ کی زنجیری اور بٹن کھول کر پیشاب کرنے اور پھر بغیر استنجا کے فوراً" باندھ لینے کی صورت میں پیشاب کے قطرات اعضائے جسم پر گرتے اور لگتے رہتے ہیں جس سے جلدی امراض اور دیگر بے شمار امراض پیدا ہوتے

Scanned with CamScanner

ہیں۔

واہ سبحان اللہ! اسلام کتنا خوبصورت اور پاکیزہ مذہب ہے کہ اپنے ماننے والوں کو اتنے امراض سے بچاتا ہے۔

اب پھر پورا یورپ اس پانی کے استنجے کی طرف متوجہ ہو رہا ہے۔

بعض جگہوں پر قضائے حاجت کرنے سے علمائے حدیث نے منع کیا ہے۔

کھڑا پانی

کنواں، تالاب، جوہڑ، جھیل جیسے کھڑے پانی میں اگر حاجت کی جائے گی تو پانی میں جراثیموں کے داخل ہونے سے تمام پانی آلودہ اور خطرناک امراض سے پر ہو جائے گا۔ اب اگر کوئی ذی روح اس پانی کو پیئے گا تو اس کے اندر مندرجہ ذیل امراض داخل ہو سکتے ہیں۔ تپ محرقہ، ٹائی فائیڈ (Typhiod) جراثیمی یرقان (Viral Juandice)، آنتوں کے کیڑوں کے انڈے، پیراسائٹ (Parasites) یا طفیلی کیڑے۔

چلتا پانی

کیونکہ یہ چلتا پانی قریہ قریہ گزر کر جاتا ہے۔ انسان اور جانور اس پانی سے نفع لیتے ہیں۔ اگر فضلے کی وجہ سے یہ آلودہ ہو گیا تو پھر امراض پھیلتے ہی جائیں گے۔ جیسا کہ حکومت ہندوستان نے گنگا کے اندر آلودہ پانی ڈالنے سے منع کر دیا ہے اور اس میں اشنان کرنے والوں کو بھی حاجت کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

سایہ دار، پھل دار درخت اور راستہ

سایہ دار درخت لوگوں کے قیام اور سکون کی جگہیں ہیں۔ یہاں فضلہ کرنا انتہائی برا ہے۔ پھل دار درخت جہاں لوگوں کے قیام اور آرام کی جگہ ہے وہاں اس کے پھل نیچے گریں گے۔ اگر یہ پھل گندگی پر گرے تو انسان کے قابل نہیں رہیں گے۔ چلتے راستے پر ہر آدمی کی آمد و رفت ہوتی ہے۔ اگر راستے پر گندگی ہوئی تو ہر شخص اور سفری متنفر اور آلودہ

ہوا کے رخ پر

اگر ہوا کے رخ پر پیشاب کیا گیا تو ہوا کے دباؤ کی وجہ سے وہ پیشاب اڑ کر جسم اور چہرے پر پڑے گا۔
اس طرح جسم اور لباس آلودہ ہو جائیں گے اور یہ آلودگی امراض کی ابتداء ہے۔ اس لئے ایسی جگہ کا انتخاب کیا جائے جہاں ہوا کا رخ نہ بنتا ہو اور کچھ اوٹ ہو۔

بل اور سوراخ میں پیشاب کرنے سے منع

حضور اقدسؐ نے بل اور سوراخ میں پیشاب کرنے سے منع فرمایا۔
(رہبر زندگی)۔
اگر کسی زہریلے جانور کے بل میں پیشاب کیا گیا تو اس جانور سے نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
بعض زمینیں کلر زدہ اور شور زدہ ہوتی ہیں اور ان کے بلوں اور سوراخوں میں تیزاب اور شورہ (Nitrogen) کے مادے جمع ہوتے ہیں۔ اگر ان میں پیشاب کیا گیا تو پیشاب چونکہ خود ایک تیزاب (Acid) ہے اور ان دونوں تیزابوں کے ملنے سے زہریلے بخارات اٹھ کر جسم انسانی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

نماز سے قبل استنجا سے فراغت

اگر نماز سے قبل حاجت کی زیادتی ہو تو پہلے حاجت سے فراغت ہو پھر نماز پڑھی جائے۔ (معمولات نبویؐ)

نماز سے قبل استنجا

دراصل یہ خاص نکتہ اس میڈیکل کے اصول کی طرف ہے جس میں حاجت ضروریہ' پیشاب اور پاخانے کو روکنے سے منع کیا ہے۔ کیونکہ حاجت کو روکنا گوناگوں امراض کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔ اس میں زیادہ نقصان دماغ (Brain)' معدہ (Stomach) اعصاب (Nerves) اور گردوں پر پڑتا ہے۔
بعض اوقات حاجت کے روکنے سے قے اور چکر شروع ہو جاتے ہیں۔

قضائے حاجت کے بعد مٹی سے ہاتھ صاف کرنا

حاجت کے بعد آپؐ کا مٹی پر ہاتھ رگڑ کر دھونے کا معمول تھا۔
(رہبر زندگی)
چونکہ ہاتھوں کو جراثیم لگے ہوتے ہیں اور بعض جراثیم بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جو عام پانی سے ضائع نہیں ہوتے۔ اس لئے اس ہاتھ کو مٹی سے صاف کیا جاتا ہے۔
جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ مٹی اعلیٰ درجے کی انٹی سیپٹک (Anti septic) ہے۔ حتیٰ کہ جو کتے کے جراثیموں کو بھی مار ڈالے تو عام جراثیموں کو تو فوراً ختم کر دیتی ہے۔

ڈبلیو۔ سی اور کموڈ میں فرق

یورپین ڈبلیو۔ سی (W.C) جس پر کرسی کی طرح بیٹھ کر حاجت کی جاتی ہے۔ انسانی جسم کی صحت اور تندرستی کے لئے بہت نامناسب ہے۔
○ اعصابی تناؤ اور کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے۔
○ حاجت غیر تسلی بخش ہوتی ہے۔
○ بڑی آنت میں فضلہ اٹک کر رہ جاتا ہے۔
○ حاجت کے بعد پیشاب کے قطرات گرنے کا خطرہ رہتا ہے۔
○ چونکہ اس طرح بیٹھنے سے آنتوں اور معدہ پر زور نہیں پڑتا اس لئے جہاں بے

Scanned with CamScanner

شمار معدے اور آنتوں کے امراض پیدا ہوتے ہیں وہاں یہ وضع جسم کی فطری کیفیت کے خلاف ہے۔

کموڈ (Comode)

چونکہ فطری انداز اور طریقے کے قریب تر ہے۔ اس کیلئے اس کے نقصانات بہت کم ہیں۔ لیکن جو فوائد کچی زمین اور نرم مٹی پر حاجت کے ہیں وہ یہاں میسر نہیں ہو سکتے۔
لیکن چونکہ مٹی اور میدان ہر جگہ میسر نہیں اس لئے یہ بہر حال بہتر ہے۔

طہارت کے لئے بایاں ہاتھ

طہارت کے لئے بائیں ہاتھ کو استعمال کریں۔ (زاد المعاد)
جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ جسم کے دائیں ہاتھ سے مثبت (Positive) شعاعیں اور بائیں ہاتھ سے منفی (Negative) شعاعیں (Rays) نکلتی ہیں۔ اگر استنجا کے لئے دائیاں ہاتھ استعمال کیا جائے گا تو جسم کا شعاعی نظام بگڑ جائے گا اور اس کے اثرات دماغ (Brain) اور حرام مغز (Spinal Cord) پر زیادہ پڑتے ہیں۔
مزید یہ کہ چونکہ کھانے کے لئے دائیاں ہاتھ استعمال کرتے ہیں اس لئے اگر استنجا کے لئے بھی دائیاں ہاتھ استعمال کریں گے تو خطرہ ہے کہ جراثیم کھانے اور پینے میں منتقل ہو کر نقصان کا باعث بن جائیں۔

قبلہ کی طرف منہ نہ کرنا

احادیث میں قبلہ رخ منہ یا پیٹھ کر کے حاجت کے لئے بیٹھنے پر منع فرمایا

گیا ہے۔ (معمولات نبویؐ)
ڈاکٹر ڈارون' لیڈ بیٹر اور الیگزنڈرا کی کاسمک تحقیق کے مطابق کاسمک ورلڈ کا نظام انسانی زندگی پر حاوی ہے۔ خانہ کعبہ کے چاروں اطراف میں مثبت شعاعیں (positive Rays) پوری دنیا تک پھیلی ہوئی ہیں۔ پیشاب' پاخانہ اور تھوک جو کہ خالص منفی ریز کا حصہ ہیں کعبہ کی طرف ڈالے گا تو یہ اس آدمی کے لئے مسلسل نقصان کا باعث بنے گا۔
مشہور پیراسائیکالوجسٹ ڈاکٹر کامن بیم نے اس بات کو اپنی تحقیقی زندگی کا حصہ بنایا کہ مسلمانوں کے کعبہ سے مسلسل مثبت شعاعیں پوری کائنات میں پھیل رہی ہیں اور اس طرح منفی شعاعوں کا رجحان ضرر کا باعث ہے۔

اسلامی نظام طہارت اور یورپی معاشرہ

افادات فارانی

گو ہر مذہب و ملت میں عام صفائی کی نسبت ہدایات پائی جاتی ہیں۔ مگر اسلام نے ان امور میں اتنی تفصیلی اور واضح ہدایات دی ہیں اور ایسے اصول و قواعد تجویز کئے ہیں کہ ان کی کہیں نظیر نہیں ملتا اور ہمارے اسلاف نے چھوٹے چھوٹے مسائل پر اتنی طویل اور سیر حاصل بحثیں کی ہیں کہ انہیں پڑھ کر انسان حیران رہ جاتا ہے۔ بعض لوگ ان کی حکمت اور فلسفہ نہ سمجھنے کے باعث انہیں ڈھیلے اور استنجے کے مسائل کہہ کر ہنسی میں اڑا دیتے ہیں۔ لیکن اگر ان پر علمی نقطہ نظر سے غور کیا جائے تو ان کی افادیت و اہمیت سے انکار نہیں ہو سکتا۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ حفظان صحت کے قواعد ہیں گو بظاہر یہ معمولی باتیں ہیں لیکن بنیادی امور کی حیثیت رکھتی ہیں۔
دور حاضر کی متمدن اقوام میں رفع حاجت کے بعد کاغذ' کپڑا وغیرہ سے صفائی کی جاتی ہے۔ بعض دفعہ پانی بھی استعمال کیا جاتا ہے اور غیر متمدن اقوام میں ڈھیلے' پتھر وغیرہ یا پانی سے کام لیا جاتا ہے۔ لیکن اسلام میں اس غرض کے

لئے پانی کا استعمال ضروری قرار دے کر اتنی مفید ہدایات دی گئی ہیں کہ ان کا کسی اور قوم میں متمدن ہو یا غیر متمدن نام و نشان نظر نہیں آتا اور ایک عقلمند انسان اپنے قومی و ملی تعصبات سے بالا ہو کر اس امر سے انکار نہیں کر سکتا کہ جب تک کوئی حکیم و علیم ہستی رہنمائی نہ کر رہی ہو کوئی انسان اس قسم کی پر حکمت اور نوع انسان کے لئے نہایت ہی مفید باتیں بتا نہیں سکتا۔

فراغت کے بعد بہترین طریق صفائی یہ ہے کہ استنجا کے لئے صرف بایاں ہاتھ کام میں لایا جائے اور دلہنے ہاتھ سے پانی ڈالا جائے۔ اس پابندی میں بڑی حکمت ہے۔

قدرت نے خود ہی ہاتھوں میں تقسیم کار کر دی ہے۔ استثنائی صورتیں چھوڑ کر ہر انسان کا دہنا ہاتھ بائیں کی نسبت زیادہ مضبوط اور طاقتور ہوتا ہے۔ اکثر حیوان بھی پہلے اپنا دہنا پاؤں ہی اٹھاتے ہیں۔ مثلاً "گھوڑا" اسی لئے عربی میں اسے یمین یا برکت والا ہاتھ کہا گیا ہے۔ اسی قدرتی تقسیم کے مطابق کھانے پینے میں دہنا اور طہارت و صفائی میں بایاں ہاتھ کام میں لانے کی اسلام میں ہدایت ہے۔

ایک غیر مسلم کا واقعہ

ایک مسلم ڈاکٹر نے مجھے ایک واقعہ بتایا۔ "ایک غیر مسلم جس کی پنڈلی پر چوٹ لگی ہوئی تھی اور خون زخم سے بہہ رہا تھا۔ علاج کے لئے میرے پاس آیا۔ میں نے اسے ایک برتن میں زخم دھونے کے لئے پانی دیا۔ وہ دائیں ہاتھ سے پانی لے کر اسی سے زخم صاف کرنے لگا اور بار بار وہی خون آلود ہاتھ برتن میں ڈالنے لگا اس عمل سے پانی بالکل گندہ ہو گیا۔ وہ پانی گرا کر میں نے اسے اور صاف پانی دیا اور اسے کہا کہ زخم پر دہنے ہاتھ سے پانی ڈالو اور بائیں سے صاف کرو۔ زخم بھی جلد صاف ہو جائے گا اور پانی بھی خراب نہ ہو گا اور اسے بتایا کہ اسلام نے دائیں اور بائیں ہاتھ کے کاموں کی تقسیم میں یہی حکمت رکھی ہے"۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ جب تم کپڑا پہنو، غسل کرو یا وضو کرو تو دائیں جانب سے شروع کیا کرو سوائے طہارت وغیرہ کے جب نجاست صاف

کرنی پڑتی ہے۔ ہر کام میں دائیں ہاتھ کے کام میں لانے کی ہدایت ہے۔

رفع حاجت کے بعد پانی سے طہارت کرنے سے قبل، اگر کسی صاف ستھری خشک چیز مثلاً "کپڑا، کاغذ، ڈھیلا، پتھر وغیرہ سے متعلقہ حصہ جسم پونچھ لیا جائے تو بڑی اچھی بات ہے۔ گو صرف پانی استعمال کرنے میں بھی کوئی ہرج نہیں ہے۔ مگر دونوں کے استعمال سے صفائی اچھی ہوتی ہے اور یہی بہترین طریقہ ہے جسے حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بہت پسند فرمایا۔

ہاں اس غرض کے لئے تین ٹکڑے کاغذ یا کپڑے کے، تین یا طاق ڈھیلے یا پتھر کام میں لائے جائیں تو زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ تین کی تعداد زیادہ صفائی کے پیش نظر مقرر کی گئی ہے۔ ایسا کرنے کے بعد پانی سے جسم کے متعلقہ حصے دھوئے جائیں تو بہت زیادہ صفائی ہو جاتی ہے۔ اسلامی اصطلاح میں اسے استنجا کہتے ہیں۔ یہ ہے استنجا اور ڈھیلا کا مسئلہ جس پر غیر اور بعض ناواقف نو تعلیم یافتہ مسلمان ہنسی اڑایا کرتے ہیں۔ صحت و صفائی کے نقطہ نظر سے اس میں کون سی قباحت یا کونسا امر قابل اعتراض ہے۔

استنجا کرنے کے بعد بایاں ہاتھ جس سے صفائی کا کام لیا جاتا ہے صاف مٹی پر رگڑ کر یا بامر مجبوری صابن سے دھو لیا جاتا ہے۔

ہاں اس صفائی یا استنجا کے سلسلہ میں ایک پابندی بھی ہے۔ جو بظاہر بالکل معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے مگر درحقیقت ہے بڑی پر حکمت۔ شارع اسلام علیہ الصلوٰۃ و السلام نے فرمایا "فراغت کے بعد متعلقہ حصہ جسم کی صفائی ہڈی اور گوبر سے ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ یہ جنات کی خوراک ہے۔

جنوں کے متعلق عوام کے توہمات و تصورات کے پیش نظر یہ بات بڑی مضحکہ خیز معلوم ہوتی ہے لیکن جن کے لغوی معانی پر غور کیا جائے تو اس امتناع کی حقیقت واضح ہو جاتی ہے۔ عربی میں جن کا لفظ ہر مخفی چیز موذی یا غیر موذی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ کوئی خطرناک کام کرنے والا انسان مثلاً "فلک بوس عمارت تعمیر کرنے والا معمار، بلی، شیر وغیرہ بھی جن کہلاتے ہیں۔ اسی طرح اس لفظ کا اطلاق غیر مرئی جراثیم پر بھی ہوتا ہے۔

تحقیر اور اس کا انجام

میرے ایک بزرگ نے ایک واقعہ سنایا "ایک آزاد خیال نو تعلیم یافتہ مسلمان نوجوان نے مجھ سے جب یہ بات سنی تو بڑی تحقیر سے اس پر ہنسی اڑائی۔ اتفاق سے اس کے بعد کسی موقع پر اس نے بعد رفع حاجت صفائی کے لئے ہڈی استعمال کر لی۔ اس کے استعمال کرتے ہی پاخانہ کے مقام پر اسے شدید سوزش شروع ہو گئی اور ورم ہو گیا۔ بات یہ تھی کہ اس ہڈی میں چھوٹی سرخ چیونٹیاں تھی جو سخت زہریلی ہوتی ہیں اور جن پر اس کی نظر نہ پڑی۔ انہوں نے اسے کاٹ کھایا۔ جب اس کی تکلیف بڑھ گئی تو میرے پاس آیا۔ غلطی کا اعتراف کیا، اظہار ندامت کیا اور ساتھ ہی علاج دریافت کیا۔ میں نے کہا جس محسن ہستی پر تم نے تمسخر کیا تھا۔ اب اسی پر درود بھیجو اور توبہ کرو۔ چنانچہ اس کی تکلیف جاتی رہی"۔

ہڈی اور گوبر میں کئی قسم کے کیڑے اور جراثیم ہوتے ہیں اور خود غلیظ ہوتے ہوئے غلاظت کیسے دور کر سکتے ہیں۔

ترقی یافتہ اور متمول ممالک کے دیہات میں بھی طہارت کے لئے کاغذ اور اس قسم کی دیگر اشیاء کام میں لائی جاتی ہیں۔ مٹی کے ڈھیلے کا استعمال ان کے لئے اچھنبا ہے۔ لیکن اسلام عالمگیر مذہب ہے اور اس کے احکام امیر و غریب، کالے گورے، شہری دیہاتی، خشک و مرطوب، سرد و گرم ممالک کے رہنے والوں کے لئے یکساں ہیں۔ دنیا کا بیشتر حصہ پسماندہ اور افلاس زدہ ہے۔ جن بیچاروں کو پیٹ بھر روٹی نصیب نہیں ہوتی وہ استنجا کے لئے کاغذ کیسے خرید سکتے ہیں۔ انہیں تو رفع حاجت کے لئے کھلا جنگل اور طہارت کے لئے قدرت کے پیدا کردہ معمولی سہل الحصول مفت سامان ہی کام دے سکتے ہیں۔

طہارت کے لئے مغربی اقوام میں پانی کا استعمال کہیں کہیں کیا جانے لگا ہے۔ ورنہ اب تک صرف کاغذ، کپڑا پر ہی گزارہ کیا جاتا تھا۔ لیکن پانی سے طہارت نہ کرنا نماز پڑھنے والے مسلمان کے دل میں سخت انقباض پیدا کرتا ہے۔ پھر اس قسم کی ناقص طہارت کے ساتھ نہانے کے لئے بھرے ٹب میں بیٹھ جانا

اس کی طبیعت پر اور زیادہ گراں گزرتا ہے اور غسل اس کی نگاہ میں غسل ہی نہیں ہوتا۔ اس لحاظ سے ایک مسلمان کا معیار صفائی و پاکیزگی کتنا بلند ہے۔

اسلامی معیار پاکیزگی کی بلندی ایک اور امر سے بھی ظاہر ہے۔ صرف پیشاب کرنے کے بعد بھی طہارت کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کی نالی میں قطرات رک جاتے ہیں جو کچھ دیر تک غیر محسوس طور پر خارج ہو کر لباس یا رانوں پر لگ کر انہیں گندہ کرتے رہتے ہیں۔ اس غلاظت سے بچنے کے لئے دو طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ اول کسی جاذب چیز مثلاً" مٹی کے خشک ڈھیلے، جاذب کاغذ، کپڑے وغیرہ (ان سب میں افضلیت ڈھیلے کو ہے) سے قطرات خشک کر لئے جاتے ہیں اور پھر پانی سے طہارت کی جاتی ہے۔ پانی کی خنکی سے پیشاب کی نالی سکڑ جاتی ہے اور اس کے باعث قطرات فوراً" خارج ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی پانی سے صفائی بھی ہو جاتی ہے۔

دوسری تمام اقوام میں پیشاب کے قطرات سے ذرا پرہیز نہیں کیا جاتا۔ پیشاب کیا۔ فوراً" کھڑے ہوئے۔ پتلون کے بٹن بند کر لئے۔ ازار بند پاجامہ باندھ لیا یا دھوتی سے متعلقہ حصہ جسم ڈھک لیا اور بس ایسے قطرات جسم یا لباس پر لگ کر بو اور غلاظت پیدا کرتے ہیں اور بعض دفعہ رانوں وغیرہ پر جلدی امراض پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔

میں نے اکثر دیکھا ہے ہندو پاخانہ میں پانی کا لوٹا بجائے طاق میں رکھنے کے نیچے فرش پر رکھ دیتے ہیں۔ جس پر پیشاب کی چھینٹیں بھی پڑتی رہتی ہیں اور پھر اسی سے آبدست کیا جاتا ہے۔ مسلمان اس غرض کے لئے بھی پاک و صاف پانی استعمال کرتا ہے۔ اور اسے ایسی جگہ رکھتا ہے جہاں وہ پیشاب کی چھینٹوں سے محفوظ رہے۔ طہارت صحیح معنوں میں پاک و صاف پانی سے ہی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ وضو کے پانی کو پاخانہ میں رکھنا منع ہے۔

ایک نمازی مسلم کا بدن اور لباس بول و براز کی معمولی سے معمولی اور دوسری ہر قسم کی غلاظتوں سے پاک ہوتا ہے اور بعض تو اتنی احتیاط سے کام لیتے ہیں کہ اگر ایک قطرہ پیشاب ان کے بدن یا کپڑے پر لگ جائے تو انہیں چین نہیں آتا جب تک اسے اچھی طرح دھو کر صاف نہ کر لیں۔ گویا اس غلاظت سے

Scanned with CamScanner

پرہیز مسلمان کی فطرت ثانیہ بن جاتی ہے۔

ایک حدیث میں آتا ہے کہ حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم ایک مرتبہ قبر کے پاس سے گزرے۔ آپؐ نے دیکھا کہ مدفون پر عذاب الٰہی نازل ہو رہا ہے۔ اس لئے کہ وہ اپنی زندگی میں پیشاب کے قطرات سے پرہیز نہیں کیا کرتا تھا۔ بے شک انسان کے اپنے جسم سے نکلے ہوئے فضلات بالخصوص بول و براز بد ترین غلاظت ہوتی ہے اور جسم و لباس کو خراب کرنے کے علاوہ خود انسان کو جب وہ اس سے پرہیز نہ کرے کئی قسم کے امراض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ آئندہ زندگی کا معاملہ تو الگ رہا اس نجاست سے پرہیز نہ کرنے والے اسی زندگی میں کئی قسم کی جلدی امراض خارش جلن وغیرہ کے شکار ہو کر دوزخ کی آگ کا مزہ چکھ لیتے ہیں۔

یہاں ضمناً" ایک بات کا بیان کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ بعض مسلمان پیشاب کرنے کے بعد کھڑے ہو کر ڈھیلے سے استنجا کرتے ہوئے کسی ایسی جگہ پر دکھائی دیتے ہیں جہاں سے لوگ گزر رہے ہوتے ہیں اور عجیب عجیب حرکات کرتے ہیں۔ یہ نہایت نامعقول اور بے حیائی کا طریقہ ہے جسے اسلام ہرگز پسند نہیں کرتا۔ ایسی ہی ناپسندیدہ حرکات دیکھ کر نو تعلیم یافتہ طبقہ نہایت مفید اور کار آمد اسلامی اصول و قواعد حفظان صحت ڈھیلے اور استنجے کے مسئلے کہہ کر ٹال دیا کرتا ہے اور ان کا سننا بھی پسند نہیں کرتا۔ صحیح اور مناسب طریقہ یہ ہے کہ بیٹھے بیٹھے دوسروں کی نظروں سے اوجھل ڈھیلے یا پانی سے استنجا و طہارت کی جائے۔ جیسا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا۔

بول وبراز کی معمولی آلائش سے پرہیز رکھنے کی وجہ ظاہر ہے۔ اگر کسی چھوٹی سی برائی سے اجتناب نہ کیا جائے تو آہستہ آہستہ بڑی برائی سے انسان غافل ہوتا چلا جاتا ہے اور پھر صفائی و پاکیزگی برائے نام کی رہ جاتی ہے۔

ایک اور لحاظ سے بھی اسلامی طریق طہارت بہت مفید ہے۔ پھرنے اور کام کاج کرنے سے بالخصوص گرم مرطوب علاقوں میں رانوں کے درمیان پسینہ بہت نکلتا رہتا ہے۔ پانی سے بدن کے ان حصوں کو دھونے سے مسام کھل جاتے ہیں اور میل کچیل دور ہو جاتی ہے۔

پانچ وقت نماز ادا کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے۔ لیکن جب تک جسم اور لباس پاک و صاف نہ ہوں نماز نہیں ہو سکتی۔ بالفاظ دیگر جسم و لباس کا پاک و صاف رکھنا ہر مسلم کا فرض ہے۔

جیسا کہ بتلایا جا چکا ہے۔ دنیا کی بد ترین غلاظت جس سے انسان کا ہر روز کئی مرتبہ واسطہ پڑتا ہے اس کا اپنا بول و براز ہے اور یہی گندگی ایسی ہے جو اس کے لئے سب گندگیوں سے زیادہ اس کی صحت و ثبات پر اثر انداز ہوتی ہے اور اس سے جتنی پرہیز رکھی جائے اور اسے اپنی قیام گاہوں اور کام کاج کے مقامات سے دور رکھا جائے اتنا ہی زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس کا قرب انسان کے لئے ہلاکت اور اس کی دوری راحت و صحت ہے۔

لیکن اس کی ضرر رسانی اور نقصانات جاننے کے باوجود اس کی نسبت بڑی غفلت اور لا پرواہی برتی جاتی ہے۔ اسلام کے علاوہ اور کسی تمدن یا شریعت میں اس سے کماحقہ پرہیز و نفرت رکھنے کی تلقین نہیں کی گئی اور ہم بلاخوف و تردید یہ کہنے کے لئے تیار ہیں کہ دنیا کے تمام مذاہب میں اسلام کو ہی یہ امتیاز حاصل ہے کہ اس نے اس گندگی سے عملی طور پر پرہیز' بلکہ یہ کہنا چاہئے کہ اس سے انتہائی نفرت رکھنے کی پر زور تلقین کی ہے اور اس کے بد اثرات سے بچنے اور محفوظ رہنے کے لئے تفصیلی اور نہایت مفید ہدایات دی ہیں اور بے نظیر طریق بتائے ہیں۔

صحت و صفائی کے نقطہ نظر سے قضائے حاجت کے طریق اور بیت الخلاء کی تعمیر و بناوٹ بھی اہمیت رکھتی ہے۔

رفع حاجت کا سیدھا سادہ قدرتی طریقہ وہ ہے جس کا رواج دنیا کے بیشتر حصہ میں پایا جاتا ہے اور جو موجودہ ترقی یافتہ اقوام میں بھی گذشتہ صدی تک رہا تھا۔ اور ان کے تمدن کے دلدادہ لوگ اس پر تمسخر کرتے ہیں اور اسے جنگلی اور وحشیانہ طریقہ قرار دیتے ہیں۔ لیکن اگر غور کیا جائے تو طبی لحاظ سے یہی صحت و ثبات کے لئے نہایت مفید اور صاف ستھرا طریقہ ہے۔ حضرت رسول کریمؐ گھر میں جب قضائے حاجت کے لئے جاتے تو دو اینٹوں پر قدم رکھتے۔

اس طرز نشست سے جسم کے بالائی حصہ کا سارا بوجھ امعاء مستقیم جس

میں فضلہ بدن سے خارج ہونے کے لئے آخری مرحلہ پر پہنچتا ہے) پر پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ معدے پر دونوں جانب سے رانوں کا دباؤ ہوتا ہے۔ ٹانگوں کے کھلا ہونے، معدے اور جسم کے قدرتی دباؤ کے باعث اس آنت کا منہ پوری طرح کھل جاتا ہے اور اس کی حرکت دودی تیز ہو جاتی ہے جس سے فضلہ کا اخراج جلد اور بسہولت ہو جاتا ہے۔

پسماندہ اور نیم ترقی یافتہ اقوام میں حسب ضرورت اور اپنے ماحول کے مطابق اسی قدرتی طریقہ پر عمل کیا جاتا ہے۔ چھوٹی بستیوں اور دیہات کے لوگ بالعموم جنگل چلے جاتے ہیں اور فراغت کے بعد جائے فراغت سے ہٹ کر دوسری جگہ بیٹھ کر طہارت کر لیا کرتے ہیں اور شہری لوگ اپنے مکانوں میں مختلف قسم کے بیت الخلا تعمیر کر لیتے ہیں جن میں عموماً" دو تین قدمچے ہوا کرتے ہیں۔ ایک یا دو قضائے حاجت کے لئے اور ایک آبدست کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر وہ اتنے بلند ہوا کرتے ہیں کہ بول وبراز یا طہارت کرتے وقت جسم یا لباس پر چھینٹے نہیں پڑ سکتے۔

بعض دفعہ شہری پاخانہ میں ایک ہی قدمچہ اس قسم کا بنا ہوتا ہے کہ اس کی سوراخ اچھی طرح مکمل اور ڈھلوان ہوتی ہے اور غلاظت خود بخود بہہ کر نیچے گندی نالی میں چلی جاتی ہے اور جب اس پر بیٹھ کر آبدست کیا جاتا ہے تو اس پانی سے اس کی اور سوراخ کی مزید صفائی ہو جاتی ہے۔

اس طریقہ کے اختیار کرنے سے اگر معمولی احتیاط سے کام لیا جائے تو بدن اور لباس ہر قسم کی آلائش سے بچا رہتا ہے اور بدن کے متعلقہ حصے بھی پوری طرح پاک و صاف ہو جاتے ہیں۔ فراغت سے انسان راحت حاصل کرتا ہے تو طہارت کر کے وہ اپنے آپ کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔

اسلام نے ایک پابندی ضرور لگائی ہے۔ قضائے حاجت کے وقت شرم و حیا کا ضرور لحاظ رکھا جائے۔ پیشاب پاخانہ کرنے والا دوسروں کے سامنے عریاں نہ ہو۔ جنگل میں کسی اوٹ میں یا دوسروں کی نظروں سے دور بیٹھے۔ بیت الخلا ہو تو باپردہ۔ حضور صلعم کا یہی طریق تھا۔

نہ معلوم اسلامی ماحول میں تربیت پانے کا اثر ہے یا باشعور انسان کی یہی

حالت ہوتی ہے۔ قضائے حاجت کے وقت اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ کوئی مجھے دیکھ رہا ہے تو پوری طرح فراغت نہیں ہوتی جو بعض دفعہ مضر صحت ثابت ہوتی ہے۔ بعض دوسرے مسلمانوں سے معلوم ہوا کہ ان کی بھی ایسی صورت میں یہی کیفیت ہوتی ہے۔

ایک مرتبہ مجھے پٹنہ میں ایک کانفرنس میں شریک ہونے کا اتفاق ہوا۔ نمائندگان میں مدراسی ہندو بھی تھے۔ قیام گاہ پر بہت سے بیت الخلا دیوار بہ دیوار بنے ہوئے تھے۔ میرے لئے یہ بات باعث تعجب تھی کہ وہ مدراسی پاخانہ کرتے ہوئے کانفرنس میں پیش ہونے والے امور پر گرما گرم بحث بھی کر رہے تھے۔ لیکن حضور صلعم نے فرمایا بیت الخلا میں ننگے بات کرنے والوں پر خدا سخت ناراض ہوتا ہے۔

بجائے قدیم طرز کی نشست اور بیت الخلا کے موجودہ زمانہ میں پاٹ، کموڈ اور فلش کا رواج ہو چلا ہے۔ نئی روشنی کے افریقی اور ایشیائی بھی انہیں پسند کرتے ہیں اور یہ غسل خانہ کے اندر ہی رکھے یا بنائے جاتے ہیں اور بظاہر بڑے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔ غسل خانہ اور پاخانہ کے یک جا ہونے کی قباحتوں کی نسبت ہم آگے چل کر بیان کریں گے۔ یہاں ہم صرف نئی طرز کے پاخانوں کی نسبت کچھ عرض کرتے ہیں۔

کموڈ پر انسان بدن کا نچلا حصہ ٹیک کر اس طرح بیٹھتا ہے جیسے کرسی پر۔ ایک مریض کے لئے یہ طرز نشست آرام دہ اور مفید ہوتی ہے۔ لیکن تندرست آدمی کے بدن میں گوناگوں کسل پیدا کرتی ہے۔ اس طرح بیٹھنے سے بدن سکون محسوس کرتا ہے۔ جس کے ساتھ امعاء مستقیم میں بھی سکون پیدا ہوتا ہے۔ ٹانگیں بھی پوری طرح نہیں کھلتیں، رانوں کا دباؤ پہلوؤں پر اور بالائی حصہ جسم کا وزن اس آنت پر پوری طرح نہیں پڑتا جس سے اس کا منہ پوری طرح نہیں کھلتا اور اس کی حرکت دودی میں کسی حد تک رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور فضلہ کا صحیح طور پر اور پورا اخراج نہیں ہوتا جو صحت کے لئے مضر ہوتا ہے۔

صفائی اور پاکیزگی کے لحاظ سے بھی یہ طریقہ پسندیدہ نہیں ہے۔ وہ لوگ جو اپنے بدن یا لباس پر بول و براز کا ایک ذرہ بھی لگا ہوا پسند نہیں کرتے لگ

دھات کے ایک ڈھانچہ پر جس میں ہر وقت غلاظت پڑتی رہتی ہو اور اسی غرض سے وہ بنایا گیا ہو اپنا جسم ٹیک لگا کر بیٹھنا کیسے گوارا کر سکتے ہیں خواہ وہ کتنا ہی دھلا دھلایا اور صاف ستھرا ہو۔

کموڈ کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ نصب شدہ یا متحرک اول الذکر وہاں کام میں لائے جاتے ہیں جہاں بلدیہ نے خاص قسم کی ڈھکی ہوئی گندی نالیوں اور پانی کی کافی اور مسلسل بہم رسائی کا انتظام کیا ہوا ہو۔ یا کسی مالک مکان نے اپنے صرفہ سے اپنے مکان میں ایسا اہتمام کیا ہوا ہو۔

نصب شدہ کموڈ کا دھات کی نالی کے ذریعہ دیوار میں کچھ بلندی پر لگی ہوئی پانی کی حوضی سے تعلق ہوتا ہے جس میں ایک زنجیر کموڈ پر بیٹھنے والے کے اوپر لٹک رہی ہوتی ہے۔ بعد فراغت جب وہ زنجیر کھینچتا ہے تو حوضی سے بڑے زور سے پانی نالی میں ہو کر کموڈ میں آن گرتا ہے اور تمام غلاظت بہا کر کموڈ کی نچلی موری میں سے نکال دیتا ہے جو نیچے گندی نالی میں جا گرتی ہے۔ حوضی کی بناوٹ اس قسم کی ہوتی ہے کہ پانی پھینکنے کے معاً بعد وہ خود بخود بھرنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں دس بارہ سیر پانی آتا ہے۔ دوبارہ اس سے پانی اس کے بھر جانے کے بعد ہی چھوڑا جا سکتا ہے۔

اس قسم کے کموڈ میں کام لانے کے واسطے پانی روزانہ اگر اسے استعمال کرنے والے زیادہ نفوس ہوں تو کئی من پانی درکار ہوتا ہے۔ خشک علاقوں میں جہاں پینے کے لئے پانی بہت کم دستیاب ہوتا ہے۔ اس قسم کا انتظام کیسے ممکن ہو سکتا ہے اور اگر کوئی بلدیہ یا امیر آدمی اس کا اہتمام کر بھی لے تو ایسے علاقہ میں نوع انسان کی ایک اہم ضرورت زندگی کا اتنا ضیاع افسوس ناک امر ہے۔

اس قسم کے کموڈ پر بیٹھ کر طہارت ہو ہی نہیں سکتی۔ دوسری جگہ ہی بیٹھ کر کرنی پڑتی ہے۔ جس کے لئے مزید مقدار پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ متعلقہ حصہ جسم کی صفائی کے لئے صرف ایک خاص قسم کا یا ری کاغذ کام میں لانا پڑتا ہے۔ کپڑا، روئی یا ڈھیلا استعمال نہیں کیا جا سکتا کیونکہ اس کے کموڈ میں گرنے سے اس کی نچلی موری بند ہو جاتی ہے۔

اس قسم کے کموڈ میں کئی قباحتیں ہیں۔ اس کے بنوانے اور تیار کرانے پر

ہزاروں روپے صرف ہوتے ہیں جو پسماندہ اور متوسط الحال لوگوں کے بس کا روگ نہیں ہے۔ پھر کاغذ جس پر کچھ نہ کچھ صرف کرنا پڑتا ہے مہیا کرنا پڑتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس کی نچلی موری بند ہو جائے تو جب تک خاص اوزار اور کنڈیوں سے اس کی صفائی کے ماہر آکر صاف نہ کریں وہ کام نہیں دے سکتا۔ حوضی میں کوئی نقص پیدا ہو جائے یا پانی کی بہم رسائی کسی وجہ سے رک جائے تو کموڈ غلاظت سے اٹ جاتا ہے اور سارے گھر میں تعفن پھیل جاتا ہے۔

دوسری قسم کے متحرک کموڈ جو ایک جگہ سے دوسری جگہ اٹھا کر رکھے جا سکتے ہیں اور جن کے پاٹ ان میں سے نکال کر صاف کئے جاتے ہیں وہ بھی اتنے مفید نہیں ہوتے۔ ایک مرتبہ استعمال کرنے کے بعد جب تک صاف نہ کئے جائیں دوبارہ کام میں نہیں لائے جا سکتے۔ اس لئے یا تو گھر میں مناسب اور کافی ایسے کموڈوں کی تعداد ہونی چاہئے یا استعمال کے معاً بعد انہیں صاف کرنے کا انتظام ہونا چاہئے۔

ایسے کموڈوں کے ساتھ پیشاب کے لئے پاٹوں یا برتنوں کا الگ انتظام بھی کرنا پڑتا ہے۔ ان کا اہتمام بھی بہت سے اخراجات چاہتا ہے۔

بعض افریقی اور ایشیائی ملکوں میں ایسے نصب شدہ کموڈوں کا رواج ہو چلا ہے جن پر پرانی طرز نشست سے پاؤں کے بل بیٹھا جاتا ہے۔ مگر ان کے اوپر فلش کرنے کی حوضی بھی ہوا کرتی ہے اور ان پر ہی بیٹھ کر آبدست بھی کیا جا سکتا ہے۔ گو یہ پہلی قسم کے کموڈ سے صفائی کے لحاظ سے بہتر ہوتا ہے مگر اس کے اہتمام کے لئے بھی اسی قسم کے اخراجات برداشت کرنے پڑتے ہیں اور اس طرح ضیاع آب ہوتا ہے اور حوضی، نالی، موری اور بہم رسانی آب میں کوئی خرابی وہی قباحتیں پیدا کرتی ہے اور یہ سب خرابیاں صحت و صفائی کے منافی ہیں۔

ہم یہ تو نہیں کہتے کہ اسلام میں کموڈ، فلش یا پاٹ کا استعمال منع ہے ہماری غرض ان تفصیلات کے بیان کرنے کی یہ ہے کہ اسلامی تعلیم صرف اتنا تقاضا کرتی ہے کہ کوئی طریق اختیار کیا جائے مگر زیادہ سے زیادہ صفائی اور پاکیزگی حاصل کی جائے اور ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جو کسی انسان پر اس کی طاقت سے زیادہ بار نہ ڈالے۔

مغربی افریقہ کے ملک فان کے مشہور انگریزی اخبار "گنی ٹائمز" کی ۷ مارچ ۱۹۵۸ء کی اشاعت میں اس کے خصوصی مقالہ نگار چین فورڈ نے ایک شذرہ مضون کا شائع کیا کہ اسلام کی خوبیاں اپنی جگہ مسلم و قابل داد ہیں لیکن ان میں یہ کیا گندہ اور گھناؤنا طریقہ بجائے کاغذ کے پانی سے آبدست لینے کا رکھا ہے۔ مسٹر چین فورڈ نے اپنی طرف سے اسلام پر بہت بڑا اعتراض کر کے ان علاقوں میں اپنے تمدن کی فوقیت ظاہر کرنے کی کوشش کی ہے اور اسلام کو غیر متمدن لوگوں کا مذہب ثابت کرنے کی ناکام سعی کی ہے۔

ہمارے مندرجہ بالا معروضات کی روشنی میں اس اعتراض کی کوئی حقیقت نہیں ہے اور یورپین تمدن کے انحطاط و زوال کے نہایت واضح اور بین آثار کے نمودار ہونے کے وقت اسلام پر اس قسم کے بودے حملے ڈوبتے کو تنکے کا سہارا ہیں۔

لیکن اسی علاقے کے شہر لیگس کے سی۔ ایم۔ ایس گرامر سکول کے سابق پرنسپل مسٹر جے۔ ای۔ ایونز بی۔ ایس۔ سی۔ (لنڈن) نے اپنی تصنیف "ٹراپیکل ہائیجین" میں لکھا ہے "آبدست کے وقت کاغذ کی بجائے پانی کا استعمال بہتر ہے۔ وہ یورپی باشندے جو مشرقی ممالک میں جاکر آباد ہو جاتے ہیں وہ بالعموم پانی استعمال کرنے کا طریق اختیار کر لیتے ہیں۔ جو لوگ اس طریق کے عادی ہو جاتے ہیں انہیں اس کو جاری رکھنا چاہئے اور اسے ترک نہیں کرنا چاہئے۔ طہارت کے وقت خواہ پانی استعمال کیا جائے یا کاغذ دونوں صورتوں میں یہ ضروری ہے کہ فراغت کے بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی سے صاف کیا جائے"۔

باوجود اسلامی طریق آبدست کی افادیت و اہمیت تسلیم کر لینے کے بعد مسٹر ایونز بھی یہ نکتہ نہ سمجھ سکے کہ کاغذ استعمال کرنے کے بعد اگر پانی استعمال نہ کیا جائے تو مکمل صفائی متعلقہ حصہ جسم کی نہیں ہوتی۔

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ کاغذ استعمال کرنے کے بعد پانی سے آبدست کئے بغیر نہانے کے لئے ٹب کے پانی میں بیٹھ جانا ایک نمازی مسلمان کے لئے بڑا ناگوار ہوتا ہے کیونکہ اجابت بلکہ صرف پیشاب کے بعد بھی پانی سے متعلقہ حصہ جسم کی صفائی کرنا اس کی فطرت ثانیہ بن چکی ہوتی ہے اور اس سے

انکار نہیں کیا جا سکتا کہ خواہ آپ صفائی کپڑے سے کریں یا کاغذ سے، متعلقہ حصہ جسم پر ذرات غلاظت کچھ نہ کچھ ضرور موجود رہتے ہیں۔ جو پانی سے ہی صحیح طور پر صاف ہو سکتے ہیں اور یہ بھی مسلمہ امر ہے کہ دنیا کی کوئی چیز پانی سے بڑھ کر سہل الحصول اور زود اثر نہیں ہے۔

پیشاب کرنے کے متعلق بانی اسلام علیہ التحیۃ و السلام نے بعض اور بھی ہدایات دی ہیں جو دلچسپی سے خالی نہیں ہیں۔ فرمایا "جب تم میں سے کوئی پیشاب کرنا چاہتا ہو مناسب جگہ تلاش کرے" یعنی اوٹ ہو۔ ایسی جگہ ہو جہاں سے چھینٹیں اڑ کر کپڑوں اور جسم پر نہ پڑنے پائیں۔ پہلے ہی گندی اور غلیظ جگہ نہ ہو تاکہ کوئی مرض لاحق نہ ہو جائے۔ ایسی جگہ نہ ہو جہاں سے پیشاب بہہ کر اپنی ہی جانب آجائے۔

پھر فرمایا "کھڑے ہو کر پیشاب نہ کیا جائے"۔ اس میں کئی قباحتیں ہیں۔ اول تو چھچھورا پن ہے۔ دوسرے کپڑے اور جسم پر چھینٹیں پڑنے کا احتمال ہوتا ہے۔ تیسرے طہارت جو اسلامی نقطہ نگاہ سے لازمی اور ضروی ہے کھڑے ہو کر نہیں کی جا سکتی۔ لیکن کسی ایسے ڈھیر پر جہاں چھینٹیں نہ اڑیں بامر مجبوری پیشاب کر سکتے ہیں۔

فرمایا "کسی سوراخ میں پیشاب نہیں کرنا چاہئے"۔ وجہ اس کی ظاہر ہے۔ بعض دفعہ سوراخ میں کوئی موذی جانور ہوتا ہے۔ پانی اندر جانے سے وہ باہر نکل آتا ہے اور اس کا پیشاب کرنے والے کو کاٹ کھانے اندیشہ ہوتا ہے۔

استنجا کرنے کا صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ غیر شادی شدہ نوجوان بالعموم احتلام کا شکار ہوتے ہیں اور بعض تو اس کی کثرت کے باعث اپنی صحت کھو بیٹھتے ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے ایک نوجوان نے اس عارضہ کی شکایت کی تو حضورؐ نے ارشاد فرمایا "سونے سے قبل اپنا ذکر دھو لیا کرو"۔ خود حضور اقدسؐ وضو کر کے استراحت فرمایا کرتے تھے۔

جو لوگ رات پیشاب کئے بغیر سو جاتے ہیں انہیں احتلام کا احتمال رہتا ہے۔ استنجا کرتے ہوئے پیشاب آجاتا ہے۔ یہ دونوں عمل احتلام کے لئے بہترین حفظ ماتقدم ہیں کیونکہ پیشاب سے مثانہ خالی ہو جاتا ہے اور رگیں پانی سے ٹھنڈی

Scanned with CamScanner

ہو جاتی ہیں۔ کسی کے پیشاب پاخانہ کرتے ہوئے روک دینا اس کی صحت پر بہت برا اثر ڈالتا ہے۔ ایک بدّو مدینہ میں آیا اور مسجد نبویؐ میں پیشاب کرنے بیٹھ گیا۔ صحابہؓ اُسے مارنے کیلئے دوڑے حضورؐ نے انہیں منع فرمایا اور فرمایا اب اسے فارغ ہو لینے دو۔ پانی کا ڈول منگوایا اور غلاظت کو بہا دیا گیا۔

اس مضمون میں مندرجہ ذیل احادیث سے مدد لی گئی ہے:

○ مشکوۃ شریف جلد اول حدیث نمبر ۴۰۸ ۔ ۴۴۴ ۔ ۳۱۰ ۔ ۲۱۹ ۔ ۳۲۱ ۔ ۳۲۵ ۔ ۳۰۹

○ تجرید بخاری حدیث نمبر ۱۵۸ ۔ ۱۱۵ ۔ ۱۵۹ ۔ ۱۲۲ ۔ ۱۱۹ ۔ ۱۲۰ ۔ ۱۲۹ ۔ ۱۲۱ ۔ ۱۵۵

○ ترمذی باب الطہارت ص ۳ جلد اول

○ صحیح بخاری کتاب الوضو حدیث نمبر ۱۳۶ ۔ ۱۳۲ ۔ ۱۲۶

(اسلامی اصول صحت)

احتیاط نبویؐ اور جدید سائنس

کتب احادیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے حوالے سے ایسی احتیاطیں مروی ہیں جن کو موجودہ سائنس مان رہی ہے بلکہ بعض چیزیں نئی تحقیق ہو رہی ہیں جو دین اسلام نے صدیوں قبل مسلمانوں کو بتا دی ہیں۔

ڈاکٹر کوسٹو کا اعتراف

ڈاکٹر کوسٹو وہ شخص ہے جس نے سمندروں کے پانیوں پر تحقیق کی کہ یہ آپس میں کیوں نہیں ملتے۔ یہ واقعہ منفرد ہے جو پہلے گزر چکا ہے۔

اس کا کہنا ہے کہ:

اسلامی مطالعہ سے یہ بات بالکل عیاں ہو جاتی ہے کہ اسلام نے احکامات کے ذریعہ اپنے ماننے والوں کو قدم قدم پر احتیاطیں' نصیحتیں اور اخلاقی قدریں دی ہیں۔ اس کے ہر حکم پر چلنے والا کبھی پریشان نہ ہو گا۔ ماننے والا ناکام نہ ہو گا۔ معاشی زندگی ہو یا معاشرتی زندگی ہر دونوں پہلوؤں میں اسلام ایک کامیاب مذہب ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ و علیہ و سلم نے خوراک' لباس' معاشرت' معیشت الغرض تمام شعبہ ہائے زندگی میں احتیاطیں اور پرہیز بتائے ہیں تاکہ زندگی کے کسی بھی حصے میں کسی قسم کی لچک پیدا نہ ہو۔

پیالہ نبویؐ اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے چند ایک "قدح" یعنی پیالے بھی تھے۔ حضرت انسؓ نے (ایک پیالے کی طرف اشارہ کرکے) فرمایا کہ میں نے اپنے اس پیالہ سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو پینے کی اشیاء (یعنی شہد' پانی اور دودھ پلایا)۔ بعض کتب میں ہے کہ وہ پیالہ جھاؤ کی لکڑی کا تھا۔ اس کا رنگ زردی مائل تھا۔ وہ پیالہ چوڑا اور اچھی لکڑی کا تھا۔ اس پر لوہے کا خول چڑھا ہوا تھا۔

(رہبر زندگی۔اسوہ رسول اکرمؐ)

Scanned with CamScanner

آپؐ کھلے برتن میں پانی نوش فرماتے تھے۔ جو کہ دل کے لئے ذریعہ انبساط و فرحت ہے اور آپؐ کا پیالہ جھاؤ کی لکڑی کا تھا۔

جھاؤ جسے عربی میں طرفا، فارسی میں گز، پنجابی اور سرائیکی میں لائی، مہرا، انگریزی میں ٹمرسک ٹری (Tamarisk Tree) کہتے ہیں۔

ڈاکٹر کرنل چوپڑا نے ٹمرسک ٹری کے پیالے کے مندرجہ ذیل فوائد بتاتے ہیں۔ اس پیالے میں پانی پینے سے جگر کے امراض (Liver Diseases) خاص طور پر ورم جگر (Liver Inflammation) **استسقاء** (Oedema) ختم ہو جاتا ہے۔ اس سے گردوں کی ورم (Inflammation of Kidneys) اور گردوں کی انفیکشن (Kidnyes Infrection) ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے پیالے میں پانی پینے سے خون میں صفراوی کیفیت کم ہو کر خون میں چربیلے مواد کولیسٹرول (Cholesterol) اور لسی ٹھین کم ہو جاتی ہے۔ پتہ (Gall Bladder) میں پتھری بننےوالا مواد پیشاب کے ذریعہ نکل جاتا ہے۔

کھانے کی احتیاطیں اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے کی بیش بہا احتیاطیں بتائی ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

علامہ ابن قیم نے کتاب :زادالمعاد میں نقل کیا ہے کہ۔

"حضور اکرمؐ دودھ اور مچھلی ہرگز ہرگز جمع نہ فرماتے تھے اور نہ ہی دودھ اور کسی ترش شے کو جمع فرماتے اور نہ ہی دو گرم غذائیں، نہ دو جلاب آور، نہ دو چکنے والی غذائیں اور نہ دو ایسی غذائیں جمع فرماتے جو ایک ہی خلط میں حل ہو جانے والی ہوں اور نہ ہی دو مختلف چیزیں جیسے کہ ایک قبض کرنے والی اور دوسری جلاب آور۔ یوں ہی ایک زود ہضم اور ایک دیر سے ہضم ہونے والی اور نہ ہی ایک بھنی ہوئی اور دوسری (پانی ڈال کر) پکی ہوئی اور نہ ہی ایک تازہ اور ایک باسی جمع فرما کر تناول فرماتے تھے۔

اس طرح آپؐ نہ تو تیز گرم کھانا تناول فرماتے اور نہ رات کا پکا ہوا باسی کھانا دوسرے روز تناول فرماتے اور نہ ہی ایسا کھانا تناول فرماتے جس سے بو آتی ہو اور نہ ہی چٹ پٹے کھانے جیسے چٹنیاں وغیرہ۔

(زادالمعاد۔ رہبر زندگی)

یہ احتیاطیں تفصیل طلب ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے:

تیز گرم کھانے سے منع

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے تیز گرم کھانے میں بے برکتی فرمائی ہے۔ تیز گرم کھانا منہ کے چھالے، معدے میں ورم اور سوزش کا ذریعہ بن سکتا ہے اور بہت گرم کھانا کھانے سے گلے میں نقص آجاتا ہے۔ جیسے گلے آنا اور اگر گرم گرم کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی بھی پی لیا جائے تو دانتوں اور معدہ میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر کھانے کے جوش کو ٹھنڈا کر لیا جائے تو انسان ان امراض سے بچ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

یہ بات بھی ناقابل تردید ہے کہ تیز گرم کھانے میں بے برکتی کی علامت یہ ہے کہ بطور تجربہ آپ چولہے یا تندور سے اترتی گرم گرم روٹی کھانا شروع کریں تو زیادہ کھا جائیں گے لیکن اگر کچھ ٹھنڈی ہو لینے دیں تو کم کھائی جا سکے گی۔ گویا آپؐ کے فرمان کے مطابق برکت آجاتی ہے۔

اس جگہ کوئی یہ خیال نہ کرے کہ جما ہوا کھانا کھایا جائے ایسا ہرگز نہیں بلکہ کچھ ٹھنڈا ہو لینے دیں۔

ڈاکٹر البرٹ نے ایک کتاب "فیڈ اینڈ کیئر" (Feed and Care) لکھی جس میں تمام غذاؤں کو استعمال کرنے کا طریقے' فوائد اور ان کی احتیاطیں بتائی ہیں۔ اس کے مطابق تمام غذاؤں کا علم ایک صحت مند ذہن کے لئے بہت ضروری ہے۔

حالانکہ ہمارے نبی اکرمؐ نے پہلے ہی یہ احتیاطیں فرما دیں ہیں۔

دودھ اور مچھلی جمع نہ کرنا

مجھے کچھ مچھیرے ملے جن کی جلد سفید تھی۔ ان کو برص تھی۔ میں نے پوچھا کہ یہ تکلیف کیسے شروع ہوئی۔ بتایا کہ چونکہ مچھلی کے شکاری ہیں اور مچھلی کھانے کے بعد بکری کا دودھ پی لیا تھا اس کے بعد جلد کی رنگت تبدیل ہو گئی۔ تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ برص ہر دودھ اور مچھلی سے نہیں ہوتی یہ صرف مچھلی کھا کر بکری کے دودھ سے ہو جاتی ہے۔

(حکیم ایس ایم اقبال۔ اخبار جہاں)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے دودھ اور مچھلی کو اکٹھا کھانے میں منع فرمایا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے نقصان اور ضرر کا اندیشہ ہے۔

(زادالمعاد)

مذکورہ واقعہ ایک عظیم تحقیقی انسان کا ہے جس کی صداقت میں کوئی شک نہیں۔ بلکہ اب تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دودھ اگر بکری کا ہو تو اس سے واقعی جلد کی رنگت بدلنے کا خطرہ رہتا ہے۔

دو گرم غذائیں جمع نہ کرنا

گرم غذا سے جب اور گرم غذا مل جائے تو گرما گرم بن جاتا ہے۔ جب ایک غذا میں کیلوریز (Calories) زیادہ ہوں اور پھر ساتھ ہی ایک اور ایسی غذا لی جائے جس میں بھی کیلوریز زیادہ ہوں تو اس کا نقصان خون اور چربی پر پڑتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض اوقات بلڈ پریشر (Blood Pressure) بہت ہائی ہو جاتا ہے۔ اس لئے مختلف گرم (تاثیر کے لحاظ سے) اغذیہ متواتر اور ایک وقت میں استعمال نہ کیں جائیں۔

دو سرد غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن میں حرارت اور کیلوریز (Calories) کم ہوں انکا متواتر اور زیادہ استعمال جسم کو نقصان دیتا ہے اور اگر دو سرد غذائیں اکٹھی استعمال کیں جائیں تو پھر اسکا نقصان کا اندازہ کیسے ہو سکتا ہے۔ ایسی غذائیں کہ لو بلڈ پریشر (Low Blood Pressure)' فالج (Hemiplegia)' لقوہ' ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا اور عضلاتی کھچاؤ کا باعث بنتی ہیں۔

دو چپکنے والی غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن کے اندر چپکنے کی صلاحیت ہو وہ معدے کی دیواروں اور جھلیوں (Edithilium) سے چپک جاتی ہیں اور ان کے چپکنے سے وہ سوراخ بند ہو جاتے ہیں جس سے معدے کے جوس' تیزاب اور ہاضم رطوبات نکل کر غذا میں شامل ہوتی ہیں اور غذا ہضم ہوتی ہے۔ مثلاً اروی اور بھنڈی وغیرہ۔

دو قابض غذائیں جمع نہ کرنا

قابض اغذیہ آنتوں اور شریانوں میں (Thrombus) اور رکاوٹ پیدا کر دیتی ہیں۔
اگر یکسر دو قابض اغذیہ استعمال کرائیں جائیں تو دونوں کی قابض قوت بڑھنے کی وجہ سے ان کی قوت عمل بڑھ جاتی ہے اور قوت عمل بڑھنے کی وجہ سے جسم تکالیف اور مصائب کا شکار ہو جاتا ہے۔ مثلاً" کچے امرود اور بھنڈی وغیرہ۔

دو جلاب آور غذائیں جمع نہ کرنا

آنتوں کی حرکات اگر مستقل تیز رہیں تو آنتوں کا زخم' السر اور آنتوں کی سوزش شروع ہو جاتی ہے۔
جلاب آور غذائیں آنتوں کی حرکات کو تیز کرتی ہے۔ جس سے معدہ اور آنتوں کی اندرونی تہہ کمزور ہو کر سوزش کا باعث بنتی ہے۔ مثلاً" پالک اور کریلے وغیرہ (گرم طبائع) کے لئے۔

دو غلیظ غذائیں جمع نہ کرنا

معدے میں غلاظت کی وجہ سے نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے معدے کی تیزابیت ختم ہو کر اس کی (Alkali) زیادہ ہو جاتی ہے اور انسان مستقل تبخیر' گیس اور پھر دل کا مریض بن جاتا ہے۔ مثلاً" پالک' اروی' بھنڈی' دال ماش' دال چنا وغیرہ۔

دو رقیق غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن سے معدے میں نرمی اور کمزوری پیدا ہو ہمیشہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنے گیں۔
اسہال' مروڑ' قے' ابکائی' بدن کی سستی اور کسل مندی وغیرہ۔

ایک قابض دوسری جلاب آور غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن سے قبض پیدا ہوتی ہو اور پھر اسی دوران اگر کوئی مسہل یا جلاب آور غذائیں استعمال کریں تو دو مختلف المزاج اغذیہ کے استعمال سے معدہ کی اندرونی جھلیوں میں شدید ورم پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے ایسی غذائیں اکھٹی استعمال نہ کی جائی۔

ایک زود ہضم دوسری دیر ہضم جمع نہ کرنا

زود ہضم غذا جلدی ہضم ہو جاتی ہے جبکہ دیر ہضم غذا معدے میں بہت عرصہ پڑا رہنے کی وجہ سے معدے کے نظام کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ جیسے بکری اور اونٹ کے گوشت اکھٹا پکایا جائے تو دونوں ایک وقت میں نہیں گلیں گے اسی کے لئے زیادہ وقت درکار ہو گا۔
بالکل ایسے ہی غذاؤں کی احتیاط ہے۔ مثلاً" سیب اور مولی وغیرہ۔

ایک بھنی ہوئی دوسری پانی میں پکی ہوئی غذا جمع نہ کرنا

اگر بھنا ہوا گوشت استعمال کیا جائے اور پھر اس کے ساتھ ایسی غذا استعمال کی جائے جس میں پانی ہو تو ایسی غذا پانی کی وجہ سے معدے میں رطوبات کی زیادتی کر دے گی اور بھنا ہوا گوشت مجفف ہے وہ خشکی پیدا کرے گا اس سے

Scanned with CamScanner

مزاج مختلف ہو جائیں گے۔

ایک تازہ دوسری باسی غذا جمع نہ کرنا

راجسٹ بورن' کنیڈا کا مشہور ماہر غذا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ تازہ غذا چاہیئے وہ جھیل کا گھاس ہی کیوں نہ پکا ہوا ہو اس باسی گوشت سے بہتر ہے جس میں الیویا کا زیتون ملا ہوا ہو میں نے باسی کھانے سے لوگوں کو بیمار اور مرتے دیکھا ہے۔ میری زندگی حوادث اور تجربات میں گزرتی ہوئی ایک سائنس دان کے مرتبے تک پہنچی ہے۔

اگر آپ غذائیں استعمال کریں تو اس بات کو دیکھ لیں کہ غذا تازہ ہے یا لذیذ ہے۔ کیونکہ اصل لذت تازگی ہے نہ کہ کھانے میں موجود مصالحہ جات ہیں۔

(صحت و زندگی۔ راجسٹ بورن کے تجربات)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ و سلم نے تازہ کھانا پسند فرمایا اور اس کا حکم دیا اور ایسا کھانا جس سے بو آ رہی ہو ناپسند فرمایا ہے۔

چٹ پٹے کھانوں سے منع

راجسٹ بورن کہتا ہے کہ۔ سادہ اور تندرست کھانا تندرستی اور تازگی کا باعث ہے کیونکہ انسانی جسم کا نظام اس کھانے کے موافق ہے جبکہ ایسا کھانا جس میں مرچ مصالحہ کی وجہ سے مصنوعی لذت اور لطافت پیدا کی ہوئی ہو وہ قطعی صحت کے لئے مفید نہیں۔

روسٹ' بروسٹ' چرغہ' چکن' سبھی وہ اصطلاحات ہی جو نئی اور یورپی دنیا نے ہمیں دیں ہیں۔ حالانکہ یہ چیزیں قطعی طور پر صحت کے موافق نہیں ہو سکتیں۔

ان غذاؤں کی وجہ سے السر (Ulcer)' معدے کی تیزابیت (Acidity of Stomach)' بدہضمی (Indigestion) اور بواسیر (Plies)

پیدا ہو رہی ہیں۔

اسلام نے سادہ غذا دی ہے۔ جس میں مزہ بھی ہے اور صحت بھی۔

مٹی کھانے سے منع

حضرت ابوہریرۃؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا جو شخص مٹی کھاتا ہے تو گویا خودکشی کرتا ہے۔

(طبرانی۔ طب نبویؐ۔ رہبر زندگی)

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ مٹی نہ کھایا کرو۔ کیونکہ اس میں تین (بڑے) نقصانات ہیں۔ ایک یہ کہ ہمیشہ کی بیماری' دوسرے اس سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے اور تیسرے اس سے انسان کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔

(جامع کبیر۔ رہبر زندگی)

ڈاکٹر کیور کے تجربات

ڈاکٹر کیور (فزیالوجسٹ) نے ایسے مریضوں کے مشاہدات کئے جنھوں نے مسلسل مٹی کھائی اس میں بچے' عورتیں اور کچھ مرد شامل تھے۔ اس کی ماہرانہ اور محققانہ رپورٹ کے مطابق مریضوں کی حالت یہ رہی۔

Scanned with CamScanner

مٹی کے نقصانات

عورتیں

- ○ حاملہ عورتوں میں بچے معذور پیدا ہوئے۔
- ○ جگر بڑھنے کی تکلیف مسلسل موجود رہی۔
- ○ رحم میں رسولی پائی گئی۔
- ○ دائمی قبض رہی۔
- ○ معدے میں صفراوی رطوبت کی کمی رہی اور غذا ہضم نہ ہوئی۔
- ○ اسقاط حمل کے واقعات ہوئے۔
- ○ دودھ خشک ہو گیا۔
- ○ چہرے پر بھربھرا پن اور پیلاہٹ رہی۔
- ○ بعض عورتوں کو یرقان ہو گیا۔

بچے

- ○ پیٹ بڑھا رہا۔
- ○ دست اور مروڑ رہے۔
- ○ دماغی کمزوری اور غوطر کی مرض ہو گئی۔
- ○ تھائی رائیڈ گلینڈ میں نقص ہو گیا جس کی وجہ سے دماغی اور اعصابی کھچاؤ ہو گیا
- ○ منہ میں چھالے رہے۔
- ○ معدے کا نظام اکثر متاثر رہا۔
- ○ جگر بڑھ گیا اور یرقان ہو گیا۔
- ○ ماں کے دودھ سے نفرت ہو گئی۔
- ○ جسمانی بڑھوتری کم کم ہو گئی۔

مرد

- ○ مردوں میں بھی معدہ، جگر، اعصاب اور دماغی علامات عورتوں کی طرح مشترک رہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے مٹی کھانے سے منع فرمایا ہے۔
سوچنے کی بات ہے کہ یہ کتنی خطرناک خوراک ہے۔
بعض ایسے مریض ملے ہیں جو جگر اور گردوں کی پتھری میں مسلسل مبتلا ہیں۔ اگر ایک دفعہ پتھری نکل گئی تو پھر بن گئی۔ ایسے مریضوں کے اسباب مرض

(Causes of Disease) پر جب غور کیا گیا تو معلوم ہوا کہ تیس فیصد مریض مٹی کھاتے تھے۔ ان میں خاص طور پر عورتیں اور بچے شامل تھے۔

مٹی سے گردوں (Kidneys) کو بہت نقصان پہنچتا ہے اور جب گردے متاثر ہوں گے تو ان کی کمزوری جنسی امراض کا باعث بن جائے گی۔

چار فائدے اور جدید سائنس

حضرت انسؓ سے مروی ہے کہ چار چیزوں کو چار وجہ سے برا مت جانو۔
1۔ آشوب چشم کو برا مت سمجھو، کیونکہ وہ نابینائی کی جڑ کو کاٹتی ہے۔
2۔ زکام کو برا نہ سمجھو، وہ جذام کی جڑ کو قطع کرتا ہے۔
3۔ کھانسی کو برا مت کہو وہ فالج کی جڑ کی قاطع ہے۔
4۔ دمل (ایک پھوڑے کا نام) کو برا مت جانو کیونکہ وہ برص کی جڑ کو کاٹتا ہے۔
(نزہتہ المجالس)

سائنسی اور میڈیکلی وضاحت

(Scientific and medical Justification)

1۔ آشوب چشم آنکھوں کا انتہائی تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ سخت تکلیف ہوتی ہے۔ آنکھوں کے اندر چبھن اور پانی گرتا ہے۔ چونکہ اس سے آنکھ کی فاسد رطوبات جو کہ آنکھ کی پتلی اور رطوبت چشم کو نقصان دیتی ہے۔ آشوب چشم کی وجہ سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے وہ آنکھ موتیا بند اور دیگر خطرناک امراض سے محفوظ رہتی ہے۔ طب نبویؐ میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اثمد سرمہ کی خاص قسم فرمائی ہے۔ سرمہ کی یہ قسم آنکھوں کو لگتی ہے جس کی وجہ سے آنکھیں بہنے لگتی ہیں اور آشوب چشم میں بھی آنکھیں بہتی ہیں۔ اس لئے آنکھیں کسی بڑی مرض اور خاص طور پر اندھے پن سے محفوظ

رہتی ہیں۔

2 ۔ کوڑھ کا خطرناک حملہ انسانی چہرے اور ناک پر پڑتا ہے۔ ڈاکٹر کیور کے مشاہدات کے مطابق جذام کے (چھوتی جذام) جراثیم ناک کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور ناک ان کی بہترین رہائش ہے۔ جب زکام ہوتا ہے تو ناک بہتی ہے اس ناک کے بہنے کی وجہ سے تمام گرد و غبار اور جراثیم جو ناک کے اندر ہوتے ہیں ناک سے باہر آجاتے ہیں۔

چونکہ زکام میں چھینکیں زور دار آتی ہیں اس لئے وہ جراثیم اور آلودگی جو کہ عام حالات میں نہیں نکل پاتی وہ چھینکوں کے ذریعے باہر نکل آتی ہے۔ اس لئے زکام کو کوڑھ کے حق میں مفید جانا گیا۔

طب میں کوڑھ کی ایک قسم بلغمی بتائی گئی جس میں بلغم اور سودا کی خلط مل کر کوڑھ کا باعث بنتے ہیں۔ ایسی حالت میں چونکہ زکام سے بلغم کا اخراج ہوتا ہے اس لئے زکام کوڑھ کے لئے مفید ہے۔

3 ۔ کھانسی کو برا مت کہو وہ فالج کو قطع کرتی ہے۔

فالج خالص دماغی اور اعصابی مرض ہے۔ لیکن موجودہ دور میں زیادہ تر فالج دل کے امراض کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ بلڈ پریشر ہائی ہو جانا اور پھر اس کی زیادتی فالج کا باعث بنتی ہے۔

جب کھانسی ہوتی ہے تو پھیپھڑوں میں آکسیجن زیادہ مقدار میں جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے پلمونری وین (Pulmonary Vein) کے ذریعے پھیپھڑوں میں آنے والا خون (دل سے آنے والا خون) بہت زیادہ صاف ہوتا ہے اور اس خون سے ایسے اجزاء جو کچھ عرصے کے بعد خون کو غلیظ کر کے مرض اور عوارضات کا باعث بنیں صاف ہو جاتے ہیں اور یوں دل تکلیف سے بچ کر فالج کا ذریعہ نہیں بنتا۔

طبی طور پر فالج کی بے شمار اقسام اور اسباب ہیں ان میں ایک سبب اور جامع سبب بلغم ہے جب دماغی اور عضلاتی بلغم زیادہ ہو جاتا ہے تو کچھ ایسی دوا یا سبب چاہئے جس سے بلغم خارج ہو، تو کھانسی کی وجہ سے بلغم خارج ہوتی ہے اور بلغمی رطوبات کی زیادتی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

4 ۔ دمل کو برا نہ کہو کیونکہ وہ برص کو کاٹتا ہے۔

دمل خالص بلغمی پھوڑا ہے اور جب یہ بہتا ہے تو اس سے وہ بلغمی رطوبات خارج ہو جاتی ہیں جو کہ برص کا باعث بنتی ہیں۔

اس ضمن میں بندہ نے ایک فزیالوجسٹ سے بات کی انہوں نے بتایا کہ دراصل خون میں میلانن کی کمی برص کا بنیادی سبب ہے اور میلانن کی کمی کا سبب W.B.C کی زیادتی ہے اور W.B.C (دراصل بلغم ہی ہے) دمل میں زیادہ بلغم ضائع (Waste) ہو جاتا ہے۔ اس لئے دمل کا مریض برص سے بچ جاتا ہے۔

ناک اور کانوں کے بالوں کی احتیاط

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا جو بال، ناک اور کان کے اندر ہوتے ہیں وہ جذام سے امن کا باعث ہیں۔ آپؐ نے فرمایا ناک اور کان کے بال (اندر سے) مت اکھاڑو کیونکہ اس سے مرض آکلہ (یعنی ناک میں زخم) پیدا ہوتا ہے (البتہ زیادہ بڑھے ہوئے ہوں تو) کاٹ دیا کرو۔

(نزہتہ المجالس جز ثانی)

قبل عرض کیا ہے کہ ڈاکٹر کیور کے مشاہدات کے مطابق جذام (چھوتی کوڑھ) کے جراثیم (Germs) ناک کے ذریعے داخل ہوتے ہیں اور ناک ان کی بہترین رہائش گاہ ہے۔

اب حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ناک اور کان کے بال کاٹنے سے منع فرمایا کیونکہ ناک کے بالوں کی وجہ سے جراثیم اٹک جاتے ہیں اور وضو کرتے ہوئے، چھینکتے ہوئے اور ناک صاف کرتے ہوئے وہ جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔

آپ نے بال اکھاڑنے سے منع فرمایا کہ اس سے ناک میں زخم پیدا ہوتا ہے۔ اگر ناک میں زخم پیدا ہو جائے تو وہ جراثیم زخم کے ذریعے بہت جلد پورے جسم میں پھیل جاتے ہیں اور مرض کے پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

نگاہوں کی حفاظت اور جدید سائنس

اللہ تعالیٰ نے آنکھیں دیکھنے کے لئے دی ہیں۔ ان کے اندر بند کرنے اور کھولنے کی صلاحیت انسان کے اختیار میں ہے اور یہ اختیار اس لئے دیا کہ جب رب کا حکم ہو آنکھیں کھولو اور جب اس کا حکم ہو آنکھیں بند کر دو۔ میں جہاں چاہوں دیکھو اور جہاں دیکھنے سے منع کروں نہ دیکھو۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے جو نظروں کی حفاظت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کو ایسا ایمان عطا فرمائے گا جس کی حلاوت وہ دل میں محسوس کرے گا۔

جدید فرنگی ذہنیت کی سوچ یہی ہے کہ دیکھنے سے کیا ہوتا ہے۔ صرف دیکھا ہی تو ہے یہ کوئی غلط کام تو نہیں۔ تو کیا کبھی ہم نے یہ بھی سوچا کہ!!!

○ شیر اگر سامنے آجائے اور انسان اسے صرف دیکھ لے تو صرف دیکھنے سے جسم اور جان پر کیا بنتی ہے۔ سوچیں!!

○ بچہ ماں کو صرف دیکھتا ہی تو ہے۔ اس کی محبت اور چاہت کے جذبات کیا ہوتے ہیں؟

○ سبزہ اور پھول صرف دیکھے جاتے ہیں تو پھر ان کے دیکھنے سے دل مسرور اور مطمئن کیوں ہوتا ہے؟

○ کسی کو مصیبت میں صرف دیکھتے ہی تو ہیں دل بے چین اور بے قرار ہو جاتا ہے۔ آخر کیوں؟

○ زخمی اور لہو لہان کو صرف دیکھتے ہی تو ہیں پریشان، غمگین اور بعض بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ آخر کیوں؟

○ کسی کی بڑی دکان، مکان، بلڈنگ، کوٹھی یا کار دیکھتے ہی تو ہیں۔ فوراً دل کے اندر حسرت، امید، حسد، رشک، بے چینی اور طمع جیسی مختلف کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ آخر کیوں؟ صرف دیکھا ہی تو تھا۔

○ کسی حسین جہاں کو دیکھ کر دل دے بیٹھتے ہیں۔ اسے صرف دیکھا ہی تھا۔

○ جہانگیر نے شہزادگی کے عالم میں مینا بازار میں نواب زین خاں بہادر کی بیٹی صاحب جمال کو دل دیا۔ مینا بازار کے انگوری پارک سے گزر رہا تھا ایک خادمہ نے عرض کیا کہ صاحب عالم آپ کو بادشاہ سلامت یاد فرما رہے ہیں۔ شہزادہ کے ہاتھ میں کبوتروں کا جوڑا تھا۔ صاحب جمال سامنے سے آرہی تھی اس نے کہا لو ذرا ہمارے کبوتر تھامنا ہم ابھی واپس آتے ہیں۔ واپس آئے تو صاحب جمال کے ہاتھ میں ایک ہی کبوتر تھا پوچھا۔ دوسرا کبوتر کیا ہوا؟

صاحب عالم وہ تو اڑ گیا۔

کیسے؟

صاحب جمال نے دوسرا کبوتر بھی چھوڑ دیا اور کہا کہ یوں!!

اس یوں پر جہانگیر لٹو ہو گیا اور آخر کار اس سے عقد کر لیا۔ کیا یہ منظر دیکھنے سے ہوا بھی کچھ نہیں۔ سوچیں؟ آنکھیں کھولیں؟ دیکھیں؟ پھر دیکھیں؟ شاید دیدہ عبرت مل جائے۔

○ نوٹ اور کاغذ کا فرق ناسمجھ بچے سے پوچھو کہ نوٹ کو دیکھتے ہی اس کی کیفیت کیا ہوتی ہے اور کاغذ کو دیکھنے سے کیا۔ تو نوٹ صرف دیکھا ہی تو تھا۔

بقول شخصے:

تیز نظر کا یہ اثر جس کو لگا شکار ہے !!!

الغرض آنکھیں چوری کرتی ہیں ہاتھ بڑھتے ہیں اور گناہ ہو جاتا ہے اسلام اسی کیفیت کے پیش نظر چہرے کو ڈھانپنے والے پردے کا حکم دیتا ہے۔ مخلوط تعلیم پر ایک صاحب فرمایا کرتے تھے۔ ننگا گوشت ہو اور بھوکا بلا ہو تو کیا وہ بھوکا بلا گوشت سے منہ موڑ کر چلا جائے گا۔ ہرگز نہیں۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق نگاہوں کا اثر بلواسطہ دماغ اور ہارمونزی سسٹم پر پڑتا ہے۔ اس نظام کے متاثر ہونے کی وجہ سے جسم کا تمام نظام متاثر ہو جاتا ہے اور بے شمار امراض و علل میں آدمی مبتلا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر نکلسن ڈیوز کا تجربہ

مشہور روحانیات کا ماہر ہے تجربات بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ:

Scanned with CamScanner

"نگاہیں جس جگہ جاتی ہے وہیں جمتی ہیں پھر ان کا اچھا اور برا اثر اعصاب (Nerves)' دماغ (Brain) اور ہارمونز (Hormones) پر پڑتا ہے۔

بیوی' بہن اور ماں کے علاوہ کسی عورت کو دیکھنے سے اور خاص طور پر شہوت کی نگاہ سے دیکھنے سے ہارمونزی سسٹم کے اندر خرابی میں نے دیکھی ہے۔ شاید کوئی دیکھ سکے کیونکہ ان نگاہوں کا اثر زہریلی رطوبت کا باعث بن جاتا ہے اور ہارمونزری گلینڈز ایسی تیز' خلاف جسم زہریلی رطوبتیں خارج کرتے ہیں جس سے تمام جسم درہم برہم ہو جاتا ہے۔

کوئی انتہائی غریب شخص کسی انتہائی امیر آدمی کو دیکھتا ہے تو اس کے اندر حسد کی وجہ سے ہارمونز کی ایسی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ جس سے اس کا دل اور اعصاب متاثر ہو جاتے ہیں۔ میرا تجربہ ہے کہ ایسی خطرناک پوزیشن سے بچنے کے لئے صرف اور صرف اسلامی تعلیمات کا سہارا لینا پڑے گا"۔

(اسلام اور مستشرقین)

واقعی تجربات کے لحاظ سے یہ بات واضح ہے کہ نگاہوں کی حفاظت نہ کرنے سے انسان ایسے ڈپریشن' بے چینی اور مایوسی کا شکار ہوتا ہے۔ جس کا علاج ناممکن ہے کیونکہ نگاہیں انسان کے خیالات اور جذبات کو منتشر کرتی ہیں اور یہ انتشار اس کی گھریلو زندگی پر زیادہ اثر کرتا ہے۔ یوں ان میں کوئی لیلیٰ ہوتی ہے اور کوئی مجنوں واقعی اسلام سکون کا مذہب ہے۔ جب یہی آدمی کسی کی اچھی پوزیشن دنیوی لحاظ سے دیکھے گا اور اگر اس کے اندر ایمان اور تقویٰ کی کمی ہے تو یہ فوراً" یا تو حسد اور بغض کی کیفیت میں مبتلا ہو جائے گا اور یا پھر یہ اس حیثیت کے نہ ملنے کی وجہ سے مایوسی کا شکار ہو جائے گا۔

یوں یہ آدمی مستقل ایسی نفسیاتی امراض کا شکار ہو گیا جس میں آہستہ آہستہ مزید پھنستا چلا جاتا ہے۔

ایک صاحب فرمانے لگے میں صرف تین دن نگاہوں کو غیر محرمات اور خوبصورت عمارتوں اور موٹروں میں لگائے رکھتا ہوں (آج ہمارا دن رات یہی مشغلہ ہے) تو صرف تین دن کے بعد میں جسم میں درد' تکان اور بے چینی محسوس کرتا ہوں۔ میرے جسم کے عضلات کھنچ جاتے ہیں' دماغ بوجھل بوجھل' ہاتھ

پاؤں میں کمزوری آجاتی ہے۔

اگر اس کیفیت کو دور کرنے کے لئے میں سکون آور ادویات استعمال کروں (جیسا کہ عام معالجین کا طریقہ علاج ہے) تو کچھ وقت کے لئے پر سکون پھر وہی کیفیت آخر کار اس کا علاج یہی ہوتا ہے کہ میں اپنی نگاہوں کی حفاظت کروں۔ ہر نگاہ پر یہی الفاظ کہوں کہ "ایک پڑی مٹی ہے اور یہ کھڑی مٹی ہے"۔

کچھ عرصہ سے مستقل یہی مشق کرتا ہوں تو میں خود بخود تندرست ہو جاتا ہوں۔

والدین کی اطاعت اور جدید سائنس

روحانیات کے مشہور ماہر ڈاکٹر نکلسن ڈیوز اور نفسیات کے ماہر استاد پروفیسر ملن کیمبل کی رپورٹ اور ریسرچ بغور دیکھی جائے تو دونوں کی باتیں ہم آہنگ ہیں ان کی رپورٹ کے مطابق:

"والدین جوں جوں بوڑھے ہوتے جاتے ہیں ان کی محبت بڑھتی رہتی ہے اور والدین محبت کی نگاہوں میں ایک روشنی کا پیٹرن بن کر اولاد کے حق میں صحت اور تندرستی کا باعث بنتا ہے۔

والدین ہزاروں میل دور اپنی نیک تمناؤں کے ذریعے غیر مرئی شعاعوں کا سلسلہ اولاد تک پہنچاتے رہتے ہیں۔ چاہے والدین بیمار ہوں لیکن ان میں غیر مرئی شعاعوں کی طاقت ہرگز کمزور نہیں ہوتی وہ بڑھتی رہتی ہے۔

والدین اگر قریب ہوں تو ان کی محبت بھری شعاعیں جسم اور اعصاب (Nerves) کی تقویت اور لچک کا باعث بنتی ہیں والدین کا لمس ذہنی عوارضات کو ختم کرتا ہے۔ نفسیاتی الجھن کو دور کرتا ہے اور جسم غیر فانی ہو جاتا ہے۔

میں جب اپنی ماں سے محبت بھری نگاہیں ملاتا ہوں تو میرے اندر قرار اور سکون کی لہر داخل ہو جاتی ہے"۔

(اسلام اور مستشرقین)

تمام مغربی ماہرین مسلسل تحقیق کے بعد اس بات پر پہنچے ہیں کہ تابعداری

والدین کی غیر مرئی شعاعوں کے یونٹ میں ہلچل پیدا کر دیتی ہے اور پھر ان سے مثبت غیر مرئی شعاعیں نکل کر انسان کے جسم میں داخل ہو کر اس کی صحت و تندرستی کا باعث بنتی ہے اور یہی شعاعیں اس کے گرد ایک مضبوط مرکز قائم کر کے اسے مصائب' آفات اور تکالیف سے بچاتی ہیں۔

پھر جب یہی آدمی نافرمانی کرتا ہے تو اس وقت بھی والدین کی غیر مرئی شعاعوں کے یونٹ میں ہلچل پیدا ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ والدین کا غصہ' غم اور فریاد شامل ہوتی ہے اس لئے اس یونٹ سے منفی شعاعیں نکل کر اس کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

والدین سے سلوک اور اس کا انجام

تجربات و مشاہدات نوری

(از پروفیسر ڈاکٹر نور احمد نور صاحب۔)

بطور ڈاکٹر ہم نے اپنے سامنے ہر قسم کے لوگ مرتے دیکھتے ہیں۔ بعض اموات ہم سب کے لئے ایک سبق چھوڑ جاتی ہیں۔ یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جو لوگ والدین سے نیک سلوک کرتے ہیں اللہ تعالیٰ ان کے اس دنیا کے مسائل بھی حل کر دیتے ہیں۔ حتیٰ کہ ایسے موذی امراض سے جن کا ہمارے پاس علاج نہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کو شفا دیتے ہیں اور اچھی موت نصیب ہوتی ہے اور جو لوگ اپنے والدین کے ساتھ بد سلوکی کرتے ہیں ان کو دنیا ہی میں سزا ملتی ہے اور بری موت مرتے ہیں۔

باری تعالیٰ ہم سب کو اپنے والدین کی قدر دانی کی توفیق عنایت فرمائے۔ چند مشاہدات جو حقیقت پر مبنی ہیں پیش خدمت ہیں۔

ماں کی دعا

○ میں جب فرسٹ پروفیشنل ایم بی بی ایس کا امتحان دے رہا تھا تو بخار ہو گیا۔ بخار کے ساتھ اناٹومی کا پرچہ دیا۔ جس میں چھ میں سے ایک سوال بالکل غلط ہو گیا۔ جب گھر واپس آیا تو والدہ صاحبہ نے پرچہ کے متعلق دریافت فرمایا تو میں نے بتایا کہ بخار کی وجہ سے میرا ایک سوال بالکل غلط ہو گیا۔ میری والدہ صاحبہ نے یقین سے فرمایا کہ میں دعا کروں گی غلط سوال بھی انشاء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔

جب میرا نتیجہ نکلا تو میں اپنی کلاس میں اول نمبر پر آیا اور مجھے اول آنے کی وجہ سے تمغہ بھی ملا۔ ماں کی دعا کا اثر ایسا ہوا کہ غلط سوال کے بھی پورے نمبر ملے اور کلاس میں اول پوزیشن رہی۔

○ ایک پروفیسر صاحب کو دل کا دورہ پڑا۔ دورہ اتنا شدید تھا کہ بچنا محال تھا۔ ان کی والدہ ان کے بستر کے قریب بیٹھی یہ دعا کر رہی تھیں جو ہم سب نے سنی "باری تعالیٰ میں اپنے اس لڑکے سے راضی ہوں تو بھی راضی ہو جا"۔

ہم لوگ تو علاج میں مشغول تھے اور وہ بی بی دعاؤں میں مستغرق تھیں۔ جب پروفیسر صاحب کا آخری وقت آیا تو انہوں نے بلند آواز سے کلمہ پڑھا' مسکرائے اور پھر اللہ کو پیارے ہو گئے۔

والدین کی دعا کا اثر

۱۹۶۷ء کا واقعہ ہے کہ میں اسسٹنٹ پروفیسر میڈیسن کی اسامی کے لئے پبلک سروس کمیشن میں پیش ہوا۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانی اور والدین کی دعاؤں کی وجہ سے مغربی پاکستان میں اول نمبر پر رہا۔ مگر مجھے چند وجوہات کی بنا پر نوکری نہ دی گئی۔ چنانچہ مجھے سعودی عرب جانا پڑا جس کا میرے والدین کو بہت صدمہ ہوا۔ انہوں نے رات دن میری واپسی اور ایسی ہی آسامی پر چناؤ کے لئے دعائیں کیں۔ میرا واپس آنا اور کمیشن کے لئے چنا جانا ناممکن تھا۔ نگران بزرگوں کی

دعاؤں کی برکت سے نہ صرف مجھے حج اکبر کی سعادت نصیب ہوئی بلکہ ایک سال کے اندر ہی اندر مجھے وہی آسامی مل گئی جس کا میں اپنے آپ کو اہل سمجھتا تھا اور میری سینیارٹی میں بھی فرق نہ آیا۔

والدین کی دعا کی وجہ سے مہلک مرض سے نجات

میرے ایک دوست جو کراچی میں بینک آفیسر ہیں چند سال قبل ایک مہلک مرض میں مبتلا ہو گئے۔ ان کو یرقان کے مرض نے اتنا کمزور کر دیا کہ بے ہوش ہو گئے۔ پیٹ میں پانی پڑ گیا اور گردوں نے بھی کام کرنا چھوڑ دیا۔ اس بینک آفیسر کی نوجوان لڑکیاں تھیں اور والدین کے لئے صرف یہی ایک سہارا تھا۔

بیماری لا علاج ہو جانے کی وجہ سے انہوں نے مجھے کراچی بلایا کہ اس کا آخری وقت تھا۔ میں یہاں سے کراچی گیا اپنے دوست کو زندگی کے آخری لمحات میں دیکھ کر اور اس کی ذمہ داریاں دیکھ کر بہت ہی صدمہ ہوا۔

میرے جانے سے پہلے ۱۸ ڈاکٹرز صاحبان اس کو دیکھ کر جا چکے تھے اور سب نے بتا دیا کہ یہ مرض لا علاج ہے۔ میں انیسواں فزیشن تھا میں نے بھی ان کی تشخیص اور علاج سے اتفاق کیا۔ مگر ایک چیز کی کمی پائی وہ یہ کہ طریقہ کے مطابق علاج نہیں ہو رہا۔

میں نے ان کے والدین کو بٹھا کر سمجھایا کہ اگر علاج صدقہ کر کے' دو نفل پڑھ کر دعا مانگنے کے بعد شروع کریں تو مجھے باری تعالیٰ کی ذات سے یقین ہے کہ اس کو شفا ہو گی۔ اس کے والدین کو بھی بتایا کہ والد کی دعا اپنے لڑکے کے لئے بہت اثر رکھتی ہے اور باری تعالیٰ اس دعا کو رد نہیں فرماتے۔ انہوں نے صحیح طریقہ سے وہی علاج شروع کیا جو پہلے جاری تھا اور باری تعالیٰ سے شفا کے لئے متواتر تین دن تک فریاد کرتے رہے۔ وہاں کے سب لوگ بتاتے ہیں کہ تیسرے دن اللہ تعالیٰ کی رحمت متوجہ ہوئی گردوں نے کام شروع کر دیا' یرقان اور پیٹ کا پانی غائب ہونا شروع ہو گیا اور ایک ہفتہ کے اندر اندر باری تعالیٰ نے اسے مکمل شفا دے دی۔

مجھے کراچی سے واپس آئے ہوئے چودہ دن ہوئے تھے میرے اس دوست کا خط ملا جو اس نے اپنے ہاتھ سے لکھا تھا اور تسلیم کیا تھا کہ والدین کی دعا نے اس کو لاعلاج مرض سے مکمل طور پر شفا نصیب فرمائی۔

سائنسی علم کے مطابق ایسے مرض سے بچنا بالکل ہی ناممکن ہے۔ مگر اللہ تعالیٰ کے نزدیک تو سب کام ممکن ہیں۔

ان اللہ علی کل شی قدیر

والدین کی بد دعا سے بری موت کے مشاہدات

○ میرے والد صاحب کے ایک دوست کے متعلق مشہور تھا کہ جب اس کی والدہ قریب المرگ تھی تو اس نے اس کے ساتھ بدتمیزی کی اور وہ بے چاری اکیلی پڑی رہی اور اسی حالت میں مر گئی۔

میں اس جستجو میں تھا کہ جو والدین کے ساتھ برا سلوک رکھے اس کا خاتمہ کیسے ہوتا ہے؟ زندگی کے ایام گذرتے گئے۔ تقریباً" اس واقعہ سے تیس سال بعد یہ صاحب جو اپنی والدہ کے ساتھ بد سلوکی سے پیش آئے تھے بیمار ہوئے اور دستوں کی وجہ سے بہت کمزور ہو گئے۔

میرے والد صاحب مجھے ان کے علاج کے لئے لے گئے میں نے دیکھا تو یہ بہت کمزور تھے اور رو رہے تھے میں نے اس کو غذا بتائی تو رونے لگ گئے اور بتایا کہ اس کے تین لڑکے ہیں مگر اس کی پرواہ نہیں کرتے کئی دنوں سے بیمار پڑا ہوں مگر ایک دفعہ بھی ملنے نہیں آئے۔

چنانچہ اسی حالت میں اس کی موت واقع ہو گئی وہ شخص رات کو تنہائی میں انتقال کر گیا۔ صبح کے وقت جب محلہ والوں نے دیکھا تو چیونٹیاں اس کو کاٹ رہی تھیں اور وہ خدا کو پیارا ہو چکا تھا۔ واقعی والدہ سے زیادتی کرنے والے کو اسی دنیا میں سزا مل کر رہتی ہے۔

○ میرے وارڈ میں ایک نوجوان گردے فیل ہو جانے کی وجہ سے مرا۔ تین دن تک حالت نزع میں رہا۔ اتنی بری موت مرا کہ آج تک ایسی موت میں

نے پچھلے ۴۰ سال کے عرصے میں نہیں دیکھی۔ اس کا منہ نیلا ہو جاتا تھا۔ آنکھیں باہر نکل آتی تھیں اور منہ سے دردناک آوازیں نکلتی تھیں جیسے کوئی اس کا گلا دبا رہا ہو۔

مرنے سے ایک دن قبل یہ کیفیت زیادہ ہو گئی۔ آواز اور زیادہ تیز ہو گئی اور وارڈ سے دوسرے مریض بھاگنے شروع ہو گئے۔ چنانچہ اس کو وارڈ سے دور ایک کمرے میں منتقل کر دیا گیا تاکہ آواز کم جائے مگر پھر بھی یہ حالت جاری رہی اس کا والد مجھے یہ کہنے کے لئے آیا کہ اسے زہر کا ٹیکہ لگا دیں تاکہ مرجائے ہم سے ایسی حالت دیکھی نہیں جاتی۔

میں نے اس کے والد صاحب سے پوچھا کہ اس نے کیا خاص غلطی کی ہے؟ اس کا والد فوراً" بول اٹھا کہ یہ شخص اپنی بیوی کو خوش کرنے کے لئے ماں کو مارا کرتا تھا اور میں اس کو بہت روکا کرتا تھا یہ بری موت اس کا نتیجہ ہے۔

○ - میرا ایک دوست اپنی بستی میں رشتہ داروں سے ملنے گیا وہاں ایک واقعہ ہوا تھا جو درج کر رہا ہوں۔

اس بستی میں ایک کسان کے گھر اس کی ماں اور اس کی بیوی کے درمیان ہمیشہ جھگڑا رہتا تھا۔ کئی دفعہ اس کی بیوی ناراض ہو کر چلی گئی بہت منت سماجت سے اس کو واپس لے آتا تھا۔ اس کی بیوی نے آخری بار یہ شرط یاد رکھی کہ تو اپنی ماں کو ختم کر دے تو پھر میں تمہارے گھر آؤں گی۔ اس کسان نے روزانہ کے اس جھگڑے سے تنگ آکر آخر کار اپنی ماں کو ختم کرنے کا پروگرام بنایا۔

وہ کسان روزانہ کماد (گنا) کھیت سے کاٹ کر بازار میں بیچا کرتا تھا۔ ایک دن اپنی ماں کو کھیت میں اس بہانے لے گیا کہ وہ کماد کا گھٹا اس کے سر پر رکھوا دے۔ چنانچہ والدہ کو ساتھ کھڑا کیا اور کماد کاٹنا شروع کر دیا اور ایک دم اپنی کلھاڑی سے ماں کو ختم کرنے کے ارادے سے حملہ کیا تو زمین نے اس کے پاؤں پکڑ لئے، کلھاڑی دور جا پڑی اور اس کی ماں چلاتی ہوئی اپنی جان بچانے کے لئے گاؤں کی طرف بھاگ گئی۔

اسی دوران زمین نے آہستہ آہستہ کسان کو نگلنا شروع کر دیا تو کسان نے چلانا شروع کیا۔ اونچی آواز سے اپنی ماں کو پکارتا اور معافی مانگتا رہا۔ مگر کھیت دور

ہونے کی وجہ سے لوگوں تک اس کی آواز بہت دیر کے بعد پہنچی۔

جب لوگ وہاں پہنچے تو چھاتی تک زمین اس کو نگل چکی تھی اور اس کا سانس بھی بند ہو رہا تھا۔ اسی حالت میں آہستہ آہستہ زمین میں دفن ہوتا گیا۔ لوگوں نے اس کو نکالنے کی بہت کوشش کی مگر زمین نے اس کو نہ چھوڑا اور وہیں مر گیا۔

یہ چند سال کا واقعہ ہے اور تحقیق شدہ ہے۔

(از ڈاکٹر نور احمد نور)

یورپ کا واقعہ

انگلستان کے ایک طبی جریدے نے ایک عبرت ناک واقعہ بیان کیا ہے:

ایک لڑکی میری جوان ہوئی تو ماں نے اس کی اچھی جگہ شادی کر دی۔ خاوند برسرروزگار اور سماجی اہمیت رکھتا تھا۔ پھر اس کے یہاں ایک بچی ہوئی۔ ماں کی اور کوئی اولاد نہ تھی اس لئے وہ بیٹی کے ساتھ مقیم تھی لیکن وہ اس کی مہمانداری کے علاوہ نواسی کی پرورش میں بھی ہاتھ بٹاتی تھی۔

نواسی جب ذرا بڑی ہو گئی اور اپنا لباس خود تبدیل کرنے کے قابل ہو گی تو میری نے سوچا کہ ماں کا وجود گھر کی خوبصورتی پر اثر انداز ہے۔ اس لئے بڑھیا سے جان چھڑانی چاہئے۔ اماں کو بڑھاپے کی پنشن بھی ملتی تھی اس لئے اسے بوڑھوں کے خصوصی گھر (Old House) میں داخل کروا دیا گیا۔

ماں نے بہترے حیلے بہانے کئے۔ گھر میں اپنی ضرورت کا احساس دلایا۔ نواسی کی پرورش کا عذر بھی ناکام ہوا۔ میری کا اصرار تھا کہ ہمارا چار کمروں کا فلیٹ اب تنگ پڑ گیا ہے۔ اس میں وسعت کی ایک ہی صورت ہے کہ اماں چلی جائے۔ میری کی بیٹی ایلزبتھ کو نانی سے انس ہو گیا تھا۔ اس کا احتجاج بھی بیکار گیا۔ البتہ اماں سے یہ وعدہ کیا گیا کہ ہم ملنے آیا کریں گے۔ ہفتہ، اتوار تمہیں گھر لائیں گے۔ بھلا اولڈ ہاؤس جانے سے رشتے بھی ٹوٹتے ہیں۔

اماں کو اولڈ ہاؤس پہنچانے کے بعد ملاقاتوں میں وقفہ بڑھتا ہی گیا۔ ہفتہ

اتوار کو چھٹی کے باعث گھر میں مہمان آتے رہتے تھے۔ ان کی موجودگی میں ایک نیم لاچار بڑھیا کا گھر میں ہونا کسی اچھے تاثر کا باعث نہ تھا۔ اس لئے اماں جان کے لئے اولڈ ہاؤس میں قیام ایک مستقل حقیقت بن گیا۔

اپنی ہی طرح کی چند معذور اور مفلوک الحال بوڑھیوں میں رہ کر وہ بیچاری ہمیشہ ان کو یاد کرتی۔ لمبے لمبے محبت بھرے خط لکھتی۔ نواسی ایلزبتھ کو پیار لکھتی لیکن وہ منتظر ہی رہتی۔

بٹی نے ماں کو خط میں یقین دلایا کہ وہ کرسمس پر اپنی پیاری اماں کو ضرور گھر لائے گی۔ تاکہ تمام خاندان کرسمس کی خوشیاں منا سکے۔

اماں بیچاری نے اپنے جیب خرچ میں سے پیسہ پیسہ بچا کر اون خریدی اور دن رات ایک کر کے اپنی نہایت پیاری نواسی کے لئے ٹوپی' مفلر اور سویٹر بنایا۔ کرسمس والے دن تک کچھ کسر رہ گئی تھی۔ اس لئے وہ ۲۴ دسمبر کی برفباری میں بلڈنگ کی بالکونی میں کرسی ڈال کر اپنے تحفہ محبت کی تکمیل کرتی رہی۔ شدید سردی میں بالکونی میں بیٹھنے کی ایک ضرورت یہ بھی تھی۔ وہ چاہتی تھی کہ جب اسے لینے والوں کی کار آئے تو وہ ان کو انتظار کی کوفت میں مبتلا کئے بغیر نیچے چلی جائے۔

اولڈ ہاؤس کی ایک خادمہ نینسی بڑی خدمت گزار عورت تھی اس نے بڑھیا کو ہیٹر والے کمرے میں لانے کی بڑی کوشش کی۔ مگر وہ اپنے خاندان سے ملنے کے اشتیاق میں کسی مصلحت پر آمادہ نہ ہوئی۔ نینسی نے ایک کمبل لا کر اس پر ڈال دیا۔ بار بار واپسی کی تلقین کے ساتھ وہ گرم چائے بھی دیتی رہی۔ صبح ہو گئی۔ مگر لینے والے نہ آئے۔

کمزوری' شب بیداری اور سرد ہواؤں میں پوری رات گذارنے سے اسے شدید نمونیہ ہو گیا۔ بیٹی کو خود آنے کی فرصت تو نہ مل سکی لیکن اس نے ماں کے بہترین علاج کے لئے ایک بار فون پر اپنی خواہشات کا اظہار کیا۔ ماں مر گئی۔

میری کو چونکہ اپنی ماں سے بہت پیار تھا۔ اس لئے کفن دفن کے لئے بہترین بندوبست کیا گیا۔

کچھ دن بعد میری ماں کا سامان لینے اولڈ ہاؤس گئی تو اس نے وہاں کی

خادمہ نینسی کا بہت شکریہ ادا کیا۔ کیونکہ وہ آخری وقت تک اماں کی خدمت کرتی رہی تھی۔ پھر اسے یاد آیا کہ نینسی بڑی خدمت گزار قسم کی لڑکی ہے۔ اسے کیوں نہ اپنے ہی گھر میں ملازم رکھ لیا جائے۔

اس نے بہتر تنخواہ کے لالچ کے ساتھ نینسی کو اپنے گھر چلنے کی دعوت دی۔ نینسی نے ہنس کر کہا "میں آپ کے گھر ضرور جاؤں گی۔ لیکن خدا کا انصاف دیکھنے کے بعد۔ جس دن آپ کی بیٹی ایلزبتھ آپ کو اس گھر میں چھوڑ کر جائیگی میں اس خاتون کے ہمراہ اس کی خدمت کے لئے چلی جاؤں گی"۔

یہ ایک واقعہ نہیں حقیقت ہے۔ اب ماڈرن گھرانوں میں ماں باپ ایک فالتو اور بدنما چیز بن گئے ہیں۔ ان کی خدمت تو درکنار نئی نسل ان کی صورت سے بیزار ہوتی ہے۔

حضرت اویس قرنیؓ نے اسلام کا پیغام سنا۔ اسے پسند کیا اور مکہ مکرمہ جا کر بیعت کرنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ ان کی والدہ ابھی زندہ تھیں اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کا اسلام حاضری کے بغیر قبول کیا اور ان کو ہدایت کی کہ وہ والدہ کی خدمت گذاری کرتے رہیں۔ کیونکہ جنت ماں کے قدموں تلے ہے۔ پھر ان کو اطلاع ملی کہ جنگ احد میں حضور کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے دانت شہید ہو گئے ہیں۔ محبت کا یہ عالم تھا کہ پتھر مار کر اپنے دانت توڑ دیئے۔ لیکن حاضری اس لئے ممکن نہ تھی کہ والدہ کو چھوڑ کر جایا نہ جا سکتا تھا۔ ان کی والدہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد بھی زندہ رہیں۔ اس لئے وہ زیارت سے محروم رہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا صحابی ہونے کے لئے ضروری ہے کہ اس شخص نے بلوغت کی حالت میں ان کو دیکھا' ان کے ہاتھ پر اسلام قبول کیا اور مرتے دم تک اس پر قائم رہا۔ حضرت اویس قرنیؓ کی حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے نہ تو ملاقات ہوئی اور نہ ہی انہوں نے ان کے دست مبارک پر بیعت کی۔ ان کو ماں کی خدمت کے صلہ میں حاضری سے مستثنیٰ قرار دیا گیا۔ براہ راست حاضر نہ ہوتے کے باوجود ان کو فیہ کلام قرار دیا گیا۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی مجلس میں کئی بار اویس قرنیؓ کا ذکر فرمایا اور ہر بار ان کو اپنے دوست کا رتبہ دیا۔

اسلام اور خدمت والدین

سورۃ بنی اسرائیل میں ارشاد ربانی ہے۔

"اور تمہارے رب نے یہ فیصلہ کر دیا ہے کہ تم اس کے علاوہ کسی اور کی عبادت نہ کرو اور اپنے والدین کے ساتھ حسن سلوک کا مظاہرہ کرو"۔

حضرت ابی امامۃ الباھلیؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا۔ یا رسول اللہ ماں باپ کا اولاد پر کیا حق ہے؟"

ارشاد ہوا "ماں باپ ہی تمہارے لئے جنت ہیں اور ماں باپ ہی دوزخ ہیں"۔ (ابن ماجہ)

یہ ایک سنہری اصول ہے۔ اگر ان کی خدمت کرو گے تو جنت ملے گی۔ جیسے کہ اویس قرنیؓ کو اپنے گھر ہی میں رہتے ہوئے جنگوں میں شریک ہوئی بغیر صحابی کا درجہ ملا۔ دنیا اور آخرت میں سرخروئی پائی۔ اس کے برعکس جس نے ان سے بد اخلاقی کا ارتکاب کیا۔ جہنم کا سزا وار ہوا۔ جس نے اپنے ماں باپ کی بڑھاپے میں خدمت نہ کی وہ اپنی اولاد سے اپنے بڑھاپے کے دوران کیا توقع کر سکتا ہے؟

لاہور میں رنگنے والے رنگوں کے ایک بہت بڑے تاجر تھے۔ ۱۹۵۰ء میں ان کا کاروبار لاکھوں میں تھا جب دولت زیادہ ہو گئی تو غرور نے آلیا۔ لوگوں کو انسان سمجھنا چھوڑ دیا۔ ایک روز ماں نے پاس بٹھا کر نصیحت کرنا چاہی کہ لوگوں سے اچھا سلوک کرے اور دوسروں کو بھی انسان سمجھا کرے۔

نصیحت ان کو اتنی بری لگی کہ گالی گلوچ کے بعد ماں کو تھپڑ مارا۔ اس واقعہ کے ایک سال کے اندر سارا کاروبار ختم ہو گیا۔ دوکان بک گئی اور اب دو وقت کی روٹی کے لیے مزاروں کے باہر بیٹھے رہتے ہیں۔ عبرت، عبرت، عبرت

ایسے لوگ مدتوں زندہ رہتے ہیں۔ تاکہ قرآن مجید کے الفاظ میں ان کو دوسروں کے لئے عبرت بنا کر رکھا جاتا ہے۔

قرآن مجید نے والدین سے سلوک کے بارے میں متعدد مقامات پر تاکید اور ان کے ساتھ بہترین طرز عمل کا راستہ دکھایا ہے۔

"تمہارے رب نے یہ فیصلہ کر دیا ہے کہ تم اس کے سوا کسی اور کی عبادت نہیں کرو گئے اور والدین کے ساتھ حسن سلوک کی تاکید میں فرمایا"۔

"ہم نے انسانوں کو وصیت کی ہے کہ وہ اپنے پروردگار کا اور والدین کا شکریہ ادا کرتے رہیں"۔

جس طرح ہمارے لئے اپنے پروردگار کا شکریہ ضروری ہے والدین کا بھی اسی طرح لازمی ہے۔

ایک شخص نے دربار نبویؐ میں اپنی والدہ کی بد اخلاقی کی شکایت کی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا کہ کیا تم نے اس عورت کے احسانوں کا بدلہ چکا دیا ہے؟ اس نے جواب دیا کہ میں نے اُسے کندھے پر اٹھا کر حج کروایا تھا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم نے اس کی خدمت کا کچھ بھی واپس نہیں کیا۔

جب اسے بار بار ماں کے احسانات یاد دلائے گئے تو اسے احساس ہو گیا کہ ماں اگر زیادتی بھی کرتی ہے تو اسے برداشت کرنا اس پر لازم ہے۔

یہ کیفیت قرآن مجید ہی کی ایک آیت سے واضح ہو جاتی ہے۔

"اگر ان میں سے ایک یا دو تمہارے سامنے بڑھاپے کی عمر کو پہنچ جائیں تو ان کو ہرگز اف تک نہ کہنا اور ان کو کبھی نہ جھڑکنا"۔

اف کی نوبت تو اس وقت آتی ہے جب کسی کو کوئی تکلیف پہنچے۔ یعنی اگر وہ تم کو کسی قسم کی تکلیف بھی دیں تو تمہارا فرض ہے کہ تم ان کے ہر عمل کو خندہ پیشانی اور خوش خلقی کے ساتھ قبول کرو۔ ان کو جواب میں جھڑکنا قرآن مجید نے منع کیا ہے اور جس عمل سے قرآن نے منع کیا ہے وہ حرام ہو جاتا ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا وہ آدمی ذلیل ہو۔ پھر ذلیل ہو۔ پھر ذلیل ہو۔ لوگوں نے پوچھا۔ اے خدا کے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کون آدمی؟ آپؐ نے فرمایا۔ وہ آدمی جس نے اپنی ماں یا باپ کو بڑھاپے کی حالت میں پایا اور پھر ان کی خدمت کر کے جنت میں داخل نہ ہوا۔

ماں باپ کی خدمت اس احسان کا بدلہ ہے جو انہوں نے پرورش کی صورت میں کیا۔ احسان کا احسان رکھنا اور اس کا بدلہ ادا کرنے کی عادت گھر سے

شروع کی جاتی ہے۔ جب کوئی شخص یہ محسوس کرلے کہ اس نے کسی کے احسان کو محسوس کرنا اور اس کا اچھا بدلہ ادا کرنا ہے تو وہ دوسروں کی عنایات کا بھی شکر گذار ہونا سیکھ لیتا ہے اور اس طرح کے طرز عمل میں مشکوری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جو لوگوں کا شکریہ ادا نہیں کرتا ہے۔ وہ خدا کا بھی شکر گذار نہیں ہوتا۔

کسی عنایت' مہربانی اور احسان کا مشکور ہونا اور اس کا بہتر بدلہ دینے کی تربیت ہر مسلمان کو زندگی کے ہر مرحلہ میں میسر آتی رہتی ہے۔

لوگ اپنے والدین پر آنے والے اخراجات کے بارے میں بھی سوال کرتے رہتے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے موٹی بات یہ ہے کہ جب تم کسی پر احسان کرتے ہو تو پھر وہ کھلے دل کے ساتھ کرو۔ قرآن مجید نے اس بات کو یوں ارشاد فرمایا:

"لوگ آپؐ سے پوچھتے ہی کہ ہم کیا خرچ کریں۔ ان کو جواب دیجئے کہ جو مال بھی تم خرچ کرو اس کے اولین حق دار تمہارے والدین ہیں"۔

(البقرہ)

ایک مسلمان کے نیک اعمال میں ماں باپ کے لے مغفرت کی دعا کرنا بھی ہے اور جب وہ خدا سے دعا کرتا ہے تو اس کی بہترین ترکیب اسے یوں سکھائی گئی۔

"اے پروردگار ان دونوں پر اسی طرح رحم فرما جس طرح کہ وہ میرے بچپن میں مجھ پر فرمایا کرتے تھے"۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں۔ کہ ایک شخص بارگاہ نبویؐ میں حاضر ہو کر پوچھنے لگا۔

"اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم میرے نیک سلوک کا سب سے زیادہ مستحق کون ہے؟"

آپؐ نے فرمایا تیری ماں۔ اس نے پوچھا پھر کون؟ ارشاد ہوا۔ تیری ماں۔ اس نے کہا پھر کون؟ تو آپؐ نے فرمایا۔ تیرا باپ۔

(الادب المفرد)

ماں باپ کی عزت کرنا' ان کی دل جوئی' احسان کا اعتراف کرنا اور اس کا احساس رکھنا ایک ایسی تربیت ہے جو ہر شخص کو حسن خلق میں ملتی ہے۔ ماں باپ سے برداشت اور بزرگوں کی عزت کا سبق زندگی کے ہر مرحلے میں کام آتا ہے۔ قطع نظر اس کے کہ ماں باپ اولاد کے لئے ہمیشہ دعا کرتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

شراب اور جدید سائنس

(Alcohol and Modern Science)

حضرت ابن عمرؓ نے فرمایا کہ رسول کریمؐ نے فرمایا "اللہ تعالیٰ نے لعنت فرمائی ہے شراب پر، اس کے پینے والے پر، اس کے نچوڑنے والے پر، اس کے بیچنے والے پر، اس کے خریدنے والے پر، اس کے پلانے والے پر، اس کے اٹھانے والے پر اور اس شخص پر جس کے لئے اٹھا کر لے جائی گئی"۔
(ابو داؤد۔ ابن ماجہ۔ مشکوۃ۔ اسوہ رسول اکرمؐ)

شراب، انسانیت کی بد ترین دشمن

(Alcohol The Enemy of Civilization)

یسئلونک عن الخمر و المیسر قل فیھما اثم کبیر و منافع للناس و اثمھما اکبر من نفعھما

ترجمہ :۔ "پوچھتے ہیں شراب اور جوئے کا کیا حکم ہے؟ کہو ان دونوں چیزوں میں بڑی برائی ہے اگرچہ ان میں کچھ لوگوں کے لئے کچھ منافع بھی ہے۔ مگر ان کا گناہ (نقصان) ان کے فائدے سے بہت زیادہ ہے"۔

پروفیسر ہرش کی کتاب کا تجزیہ

دنیا میں صحت و صفائی کے مشہور ماہر پروفیسر ہرش (Hirsch) نے اس موضوع پر لکھی گئی اپنی کتاب میں کہا ہے "شراب پر پابندی' جو تہذیب یافتہ امریکہ پندرہ سال تک لاگو نہ کر سکا' اسلام نے پچھلی چودہ صدیوں سے کامیابی سے لاگو کر رکھی ہے۔ اس طرح تہذیب و تمدن اور انسانیت کو بہت پہلے سے بچا رکھا ہے"۔

قرآن میں شراب پر پابندی تین نمایاں سورتوں میں آئی ہے ان میں سے موجودہ سورۃ جو کہ پہلی ہے اس کے متعلق ہم تشریح کریں گے۔ دوسری سورۃ جو شراب کی پابندی سے متعلق ہے وہ سورۃ النساء آیت ۴۳ ہے۔ تیسری جگہ پر پابندی سورۃ المائدہ کی آیات نمبر ۹۰ اور ۹۱ میں بیان کی گئی ہے چند تفسیر لکھنے والوں کے نزدیک شراب پر پابندی قرآن میں بتدریج نافذ ہوئی جبکہ دوسرے علماء کا خیال ہے کہ یہ تینوں سورتیں بنیادی طور پر ایک دوسرے سے مختلف نہیں ہیں۔ اگرچہ بظاہر ان کے بیانات الگ الگ محسوس ہوتے ہیں لیکن درحقیقت اندرونی اور اصلی معانی کے نکتہ نظر سے ان میں کوئی فرق نہیں ہے۔

میں خود بھی دوسرے نظریے کا معترف ہوں اس لئے کہ شراب کی اجازت یا اس کی موجودگی کی برداشت ان تینوں سورتوں میں کہیں نہیں پائی جاتی۔ نہ ہی کسی اور جگہ قرآن میں اس قسم کی کوئی اجازت دی گئی ہے۔ ان تینوں سورتوں نے اپنے اپنے انداز میں شراب پر پابندی ہی لگائی ہے بلکہ شراب سے پیدا ہونے والے خطرات کو الگ الگ طریقوں سے بیان کیا ہے۔ موجودہ زیر نظر آیت کریمہ بطور خاص شراب کی خرابیاں مادی پہلو سے بھی بیان کرتی ہے چونکہ ہم اس موقع پر قرآنی آیات کا سائنسی علم کے تناظر میں جائزہ لے رہے ہیں۔ اس لئے ہم اس آیت کی بطور خاص تشریح اسی نکتہ نظر سے کریں گے۔

اس سے پہلے کہ شراب کے انسانی صحت پر زہریلے اثرات کا پوری طرح سے جائزہ لیا جائے۔ ہمیں اس کے کیمیاوی اجزا کے متعلق تھوڑا بہت ادراک حاصل کر لینا چاہیے۔

علم کیمیا (Chemistry) کی رو سے ہمیں یہ معلوم ہے کہ الکحل (شراب) گلانے یا حل کرنے کے لئے ایک طاقتور محلول ہے بطور خاص چربی کے لئے۔ غذائی اصطلاحات میں یہ حل کرنے والی چیز نہیں بلکہ توڑ پھوڑ کے عمل پر منتج ہے دوسرے لفظوں میں بنیادی خوارک یعنی شکر کو بیکٹیریا یا جراثیم کے ذریعے ہضم کرنے کے سلسلے میں پیدا ہونے والی یہ کیمیاوی ذیلی خوراک (By Product) ہے۔ ان وجوہ کی بنا پر شراب انسانی جسم کے لئے ایک نقصان دہ کیمیکل مانا گیا ہے اور انسانی جگر اس کو فوراً توڑ دیتا ہے یعنی اس کی زہر آلودگی

کو ختم کرنے میں لگ جاتا ہے اس عمل کو (Detoxified) کہتے ہیں۔ چنانچہ شراب یا الکحل کی یقیناً کوئی غذائی اہمیت نہیں ہے۔ جس کا دعویٰ اس کے رسیا اکثر و بیشتر کرتے ہیں۔ جب یہ جسم کے اندر پہنچتی ہے تو دوسری ہر قسم کی خوراک کے برعکس کنٹرول سے باہر خامروں کی تبدیلی (Metabolized) یا ہضم ہو جاتی ہے۔ صرف یہی ایک ظاہری فائدہ اس آیت کریمہ بتایا گیا ہے۔

اب ہم شراب یا الکحل کے انسانی جسم پر اثر کی طرف آتے ہیں۔

1۔ شراب کا نظام ہضم پر اثر

اس کا سب سے پہلا برا اثر منہ سے شروع ہوتا ہے۔ عام طور پر منہ کے اندر ایک خاص قسم کا زندہ مادہ (Flora) ہوتا ہے۔ جو ایک لعاب کی صورت میں ہے۔ مگر چونکہ شراب کی وجہ سے اس ماحول کی قوت بتدریج کم ہوتی جاتی ہے اس کا نتیجہ مسوڑوں میں زخم اور سوجن کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ چنانچہ شراب کے عادی لوگوں کے دانت بہت تیزی سے خراب اور فرسودہ ہو جاتے ہیں۔ منہ کے بعد گلے اور خوارک کی نالی (Esophagus) کی باری آتی ہے۔ یہ دونوں اعضاء ایک دوسرے سے ملحقہ ہوتے ہیں۔ یہ نہایت مشکل کام سرانجام دیتے ہیں اور ان پر نہایت حساس استر (Mucous membrance) کی تہہ ہوتی ہے۔ شراب کے اثر سے اس حساس تہہ پر بُرا اثر پڑتا ہے اور جلن کا باعث ہوتی ہے۔ نتیجتاً ان دونوں اعضاء کے اندر ضعف پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے ان اعضا کے سرطان (کینسر) کی وجہ شراب ہی بیان کی جاتی ہے۔ درحقیقت وہ ادارے جو سرطان جیسے موذی مرض کے خلاف جنگ میں معروف ہیں۔ ۱۹۸۰ء کے بعد سے شراب کے خلاف دور رس اور سنجیدہ اقدام کرتے رہے ہیں۔

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ شراب کی وجہ سے معدے کی خطرناک بیماریاں (Gastritis) پیدا ہوتی ہیں۔ یہ اس لئے ہوتا ہے کہ یہ خون میں موجود لائپڈ (Lipid) جو ایک خاص قسم کی چربی ہوتی ہے اس کے استعمال سے تحلیل ہو جاتی ہے۔ یہ یعنی لائپڈ ایک طرح کی حفاظتی تہہ مہیا کرتا ہے جس پر تیزابیت یعنی

ہائیڈرو کلورک ایسڈ کا نقصان دہ اثر نہیں ہوتا۔ اسی تہہ کی وجہ سے معدہ خود اپنے آپ کو ہضم نہیں کرسکتا۔ اگرچہ فی الحال یہ پوری طرح ثابت نہیں ہوا کہ جس طرح شراب گلے اور خوراک کی نالی میں سرطان کا ذریعہ بنتی ہے۔ معدے کے معاملے میں بھی ایسا ہی ہے لیکن اس خیال کو تقویت حاصل ہوتی جا رہی ہے کہ معدے کے سرطان میں بھی شراب کی کارستانی ہوتی ہے۔

شراب کا سب سے زیادہ نقصان دہ اثر بارہ انگشتی آنت (Dudenum) پر ہوتا ہے۔ اس جگہ نہایت نازک کیمیائی اثرات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ شراب اس کی اس خاصیت کو متاثر کرتی ہے جو مخصوص ہاضم لعاب خارج کرنے کی صلاحیت سے تعلق رکھتی ہے۔ اور اس کی کیمیائی حساسیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ہاضمہ کے لئے اس اہم راستے کی تباہی کے بعد شراب جگر سے پیدا ہونے والے ہاضم لعاب(Bile) کے اخراج پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ تمام شرابیوں کی بارہ انگشتی آنت اور پتہ کی جھلی ہمیشہ بیماری کا شکار ہوتی ہیں یا ان کا کام اکثر صحیح نہیں ہوتا۔ یہ حالت ہر شرابی کو گیس اور بد ہضمی کے ذریعے مصیبت میں ڈالے رکھتی ہے۔ معدے کی یہ تکالیف آنتوں پر بھی اثر ڈالتی ہیں۔ چنانچہ نظام ہضم کا کمپیوٹر کیطرح کام کرنے والے نظام کی حسن ترتیب اور ہم آہنگی بھی تہس نہس ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ایک صحت مند انسانی جسم ہر اس چیز کو ہضم کر لیتا ہے جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے مگر یہ نظام ہضم کو خاص قسم کی ہدایات جاری کرنے سے ہوتا ہے۔ مگر زیادہ اور مستقل طور پر شراب پینے والوں کے معاملہ میں یہ کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور ہضم کرنے کا عمل بلا روک ٹوک بغیر کسی تمیز کے جاری رہتا ہے اس کا نتیجہ مٹاپے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس لئے کہ یہ بے تحاشا ہضم اس سے زیادہ اور کچھ نہیں کر سکتا کہ خلیوں کی درمیانی جگہ (Interstices) میں چربی کا ذخیرہ کرنا شروع کر دے۔ درحقیقت چربی کی کثیر مقدار دل کے پٹھوں کے نظام پر' مایوکارڈک ٹیشو (Myocardic Tissue) پر چھا جاتی ہے اس طرح دل کی خطرناک قسم کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

شراب کا سب سے زیادہ خراب اثر وہ ہے جو وہ جگر پر کرتی ہے۔ انسانی جگر وہ حساس لیبارٹری ہے جو شراب کے ہر ایک چھوٹے سے چھوٹے سالمے کو

زہر کی طرح محسوس کرتا ہے۔ جگر پر شراب کا اثر دو طرح سے ہوتا ہے۔

ا۔ شراب خوری کی صورت میں جگر کے خلیے الکحل ختم کرنے کی ذمہ داری میں پوری طرح مصروف ہو جاتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنے دوسرے کاموں کو نظرانداز کر دیتے ہیں۔

۲۔ جگر کے کیمیاوی عمل جو ایک سے ایک بڑھ کر حساس ہوتے ہیں۔ شراب کے بلا روک ٹوک اثر کے تحت درہم برہم ہو جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جگر کو ایک ہی عمل بار بار دہرانا پڑتا ہے اور اس طرح بے پناہ مسلسل اور بلا ضرورت محنت اور مشقت سے جگر کی کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

یہ اثرات جگر کے لئے خطرناک نتائج پیدا کرتے ہیں۔ ان اثرات میں زیادہ مشہور جگر کا سکڑنا (Cyrrhosis) ہوتا ہے۔ جو اس کا زندہ ثبوت ہوتا ہے کہ جگر کی بربادی مکمل ہو چکی ہے۔ زیادہ خطرناک ممکنات میں سے یہ بھی ہے کہ شراب کا استعمال ایک ایک کر کے جگر کے تمام فعلوں کو تباہ کر دے گا۔

ان فعلوں مین پہلا فعل وہ ہے جس میں جگر ان اجزاء کو پیدا کرتا ہے جس سے خون کا عمل ظہور پذیر ہوتا ہے۔ چونکہ جگر ان اجزاء کو پیدا نہیں کر سکتا یا اس کی پیداوار بہت زیادہ کم ہو جاتی ہے' تمام عادی شرابی اندر سے کمزور (Anaemic) ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان کے چہرے خون کی نالیوں کے بڑھنے یا کھلنے کی وجہ سے تنومند نظر آتے ہیں۔ لیکن ان کی ہڈیوں کے گودے (Bone Morrow) تباہ ہو چکے ہوتے ہیں۔ یعنی درحقیقت خون کی پیداوار کا عمل ختم یا بے حد کم ہو چکا ہوتا ہے۔

مزید برآں جگر کی وہ استطاعت جس کی وجہ سے جسمانی تحفظ کے اعضاء جیسے مختلف قسم کے گلوبین بالخصوص (Immuno Globulin) بنتے ہیں۔ شرابیوں میں خطرناک حد تک کم ہو جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان لوگوں میں بیماریوں کے خلاف مدافعت کم سے کم ہو جاتی ہے۔

شراب بعض اوقات جگر کے فعل کے اچانک رک جانے کی وجہ بھی بن جاتی ہے اس صورت میں ایک شرابی بے ہوشی کے عالم ہی میں مرجاتا ہے۔ اسے جگر کا دیوالیہ پن یا (Bnkrupthcy) کہتے ہیں۔ جگر کے سلسلے میں ایک مثال

بھی ایسی نہیں ملتی جس میں اس پر شراب کے نقصان دہ اثرات کا ثبوت نہ ملتا ہو۔ اس نکتہ کو میں اس سے زیادہ شدت سے بیان نہیں کر سکتا۔

2۔ شراب کا خون کے نظام دوران پر اثر

خون کے دوران پر شراب کا اثر دو طرح سے ہوتا ہے۔ ایک جگر پر اثر کے ذریعے بالواسطہ ہوتا ہے۔ دوسرا دل کی بافتوں جنہیں میکارڈک ٹیشو (Myocardic Tissue) کہتے ہیں پر بلا واسطہ اثر کے ذریعے۔ جگر' جو خون میں چربی کی خوراک کو تحلیل کرنے میں سب سے اہم عمل کرتا ہے' اس میں ضعف اور خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں خون لے جانے والی نسیں سخت ہو جاتی ہیں جسے (Arteriosclerosis) کہتے ہیں۔ اس سے فشار خون بلڈپریشر (Hypertension) کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف الکحل (شراب) کے تیزی سے جل جانے کے عمل سے' خون کے بہاؤ کے مخصوص طریق' جسے ہم خون کے بہاؤ کی رفتار کہتے ہیں' میں گڑ بڑ ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے دل کی تھکان واقع ہو جاتی ہے۔ مزید برآں شراب کی وجہ سے دل میں چربی کے ذرات جمع ہو جاتے ہیں اور اعصابی نظام پر نقصان دہ اثر کے ذریعے دل کے عمل میں خلل اندرونی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ عادی شرابی یا تو جگر کے فعل میں خلل (Cyrrosis) کی وجہ سے یا ہارٹ فیل ہونے کی وجہ سے اپنے خاتمہ کو پہنچتے ہیں۔

وہ شخص جو دل کے عارضے میں مبتلا ہو اس کے لئے شراب کا ایک قطرہ لینا بھی ایسا ہے جیسے اسے اپنی زندگی کی کوئی پرواہ نہیں اور نہ ہی اسے اپنے جسم کے کسی عضو کے نقصان کی پروا ہے۔

شراب کے رسیا کچھ لوگوں کے یہ بھی خیالات ہیں کہ تھوڑی اور مناسب مقدار میں شراب پینے سے دل کے تشنج یا دورے میں افاقہ ہوتا ہے۔ یہ بادی نظر میں شراب کے فوائد میں سے ایک نظر آتا ہے۔ مگر سائنسی طور پر اس خیال کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہے۔ اگرچہ طبی تحریروں میں اس قسم کی کوئی تجویز موجود

نہیں ہے لیکن بد قسمتی سے بہت سے ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو اس کے برعکس سوچتے یا محسوس کرتے ہیں۔

انسانی گردے جنہیں دوران خون کے نظام کا آخری مقام سمجھا جائے ان کو شراب کے استعمال سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے کہ گردے انتہائی حساس کیمیاوی جوہر کی ملاپ (Valence) کے مقام پر چھلنی کا کام دیتے ہیں۔ لیکن شراب (الکحل) اس نازک عمل کو بھی تہہ و بالا کر دیتی ہے۔ یہ تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ وہ شرابیں جن میں الکحل کی مقدار کم ہوتی ہے گردوں کے لئے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔ چنانچہ زیادہ مقدار میں بیئر (Beer) پینے والوں کے گردے اکثر خراب ہوتے ہیں۔

لمف والے (Lymphatic) نظام کی انسانی جسم میں بے حد اہمیت ہے۔ اس نظام کی خون والی نالیاں شراب کے ہاتھوں ناقابل علاج نقصان اٹھاتی ہیں۔ اس لئے کہ چربی والے نامیاتی مرکب لائپڈ (Lipid) کا اس نظام میں ایک بہت اہم مقام ہوتا ہے۔ شراب کا نقصان دہ اثر' اس حیران کن حد تک حفاظت بہم پہنچانے والے نظام کو برباد کر دیتا ہے۔

اگر اللہ جل شانہ نے جیسا کہ مختلف آیات میں فرمایا گیا ہے اپنی عنایات کے ذریعے انسانی زندگی کو حفاظت کے دیگر طریقوں سے گھیرا ہوا نہ ہوتا تو ہمیں مزید صراحت سے نظر آتا کہ شراب کس قدر زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

3۔ شراب کا اعصابی نظام پر اثر

شراب عصبی خلیوں کی اس باریک جھلی میں داخل ہو جاتی ہے جو نامیاتی چربی جیسے مرکب یعنی لائپڈ (Lipid) کی حفاظت میں ہوتی ہے۔ اس طرح اس نظام کے برقی رابطہ (Electrical Communication) میں خلل اندازی کرتی ہے۔ یہ خراب اثر دو مختلف ذریعوں سے ظاہر ہوتا ہے اس کا پہلے پہل اثر نشے کے اچانک حملہ کی صورت میں ہوتا ہے۔

لیکن اس کا دیرپا اثر بہت ہی خطرناک ہوتا ہے۔ شراب اعصابی نظام کو

روز بروز نقصان پہنچاتی ہے۔ جس سے کئی اقسام کی بیماریاں لگنا شروع ہو جاتی ہیں۔ مزید براں اگرچہ شروع شروع میں شراب کا خراب اثر غیر معمولی یا غیر واضح بھی ہو تب بھی اس کے دیرپا خراب اثرات شروع ہی سے مرتب ہوتے رہتے ہیں۔ چنانچہ کچھ لوگوں کے یہ دعوے کہ مجھے تو شراب سے نشہ نہیں چڑھتا' مجھ پر شراب کا اثر نہیں ہوتا۔ محض طفل تسلی اور خود فریبی ہے۔

شراب کے برے اثرات جوانی اور بطور خاص بچپن میں بے حد زیادہ ہوتے ہیں۔ عام طور پر معلوم بیماریوں' جیسے ہذیان (Deliruium)' کپکپی (Tremen)' پلائینورائٹس (Plyneurtis) اور کوراساکوف کے مجموعہ علامات (Korsakqe Syndrome) شراب کی کارستانیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اس کا برا اثر اعصابی نظام کے مراکز پر ناقابل علاج حد تک ہوتا ہے۔ الفاظ کا بھولنا (Amnesia) اور ہاتھوں کا رعشہ اس اعصابی نقصان کی نشانیاں ہوتی ہیں۔

شراب جس میں چربی پگھلانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ تخلیقی خلیوں (Reproductive Cell) میں داخل ہو کر ان کو بے حد نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کی عام فہم مثالوں میں نئی نسل کی ذہانت میں کمی اور ناقص بالیدگی (Dystrophy) شامل ہیں۔ بہت سے مطالعہ جات اور سروے یہ حقیقت ظاہر کرتے جا رہے ہیں کہ ذہنی طور پر غبی بچوں کے والدین اکثر و بیشتر شدید قسم کی شراب نوشی کرتے تھے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شراب عورت کے تخم (Ovum) اور بیضہ حیات (Egg Cell) کے خلیے کو بہت آسانی سے نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ شرابی ماؤں کے بچے اکثر موروثی طور پر دماغی یا قلبی صدمہ (Shock) یا جھٹکے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ شرابی باپ کی طرف سے ایسے واقعات کی تعداد تیس فیصد سے زیادہ تک ہوتی ہے۔

4- شراب کا معاشرتی نفسیات پر اثر

یہ حقیقت بار باز ثابت ہو چکی ہے کہ کس طرح شراب معاشرتی تعلقات اور استحکام پر اثر انداز ہوتی ہے۔ میں حسب ذیل ان چیدہ چیدہ اثرات کا ذکر کروں گا۔

۱۔ شرابیوں میں زود رنجی یا غصہ کے فوری حملہ' ان کو معاشرے میں لا تعداد تنازعات میں الجھائے رکھتے ہیں۔

۲۔ لا تعداد متواتر طلاقیں معاشرے کی بنیادی ڈھانچوں کو ہلا کر رکھ دیتی ہیں اور نتیجتاً" مجرمانہ ذہنیت کے حامل بچوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی وجہ سے تمام معاشرہ خطرناک حد تک متاثر ہوتا ہے۔

۳۔ مختلف قسم کے کام کرنے والے مزدوروں اور کاریگروں پر شراب کی وجہ سے بے دلی اور کاہلی کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح ان کی کارکردگی اور مہارت پر برا اثر پڑتا ہے جس کا آخری نقصان معاشرے کو پہنچتا ہے۔

۴۔ شراب کی وجہ سے انسانوں میں ایک دوسرے کی طرف غیر ہمدردی کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قومی تفکر' معاشرتی اتحاد اور معاشرتی مسائل کے خلاف جہاد کا جذبہ مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔

اوپر بیان کئے گئے چار قسم کے مسائل نے مغربی معاشرت دانوں کو اس قدر فکر مند کر رکھا ہے کہ انہوں نے بار ہا اپنی حکومتوں کی توجہ اس طرف مبذول کرائی ہے کہ اگر شراب کا استعمال اسی طرح بڑھتا رہا تو ان ملکوں میں قومی جذبہ بالکل ختم ہو جائے گا۔

قرآن حکیم نے اس مسئلہ کی بیخ کنی کر دی ہے۔ جس کے لئے کسی معاشرے اور کسی فلاسفر دانشور میں اتنی ہمت نہ تھی کہ اس مسئلہ کو اس طرح دو ٹوک طریقہ سے حل کرتا۔ یعنی شراب خوری کا یہ مسئلہ ان معاشروں کی بنیادوں تک کو آہستہ آہستہ گھن کی طرح چاٹ رہا ہے جبکہ اللہ کے حکم نے ہمارے معاشرے کو صدیوں سے اس مصیبت سے محفوظ رکھا ہے۔

(تحقیق ڈاکٹر ہلوک باقی)

نشہ' صحت' اسلام اور جدید سائنس

اللہ تعالیٰ کے بھیجے ہوئے دینوں میں سے دین اسلام ہی یہ امتیاز رکھتا ہے اس نے انسانی صحت و ثبات کے پیش نظر اشیاء خورد و نوش کی حلال و حرام یا جائز و ناجائز میں تقسیم کر کے نوع انسان پر احسان عظیم کیا ہے۔ شریعت موسوی میں بھی اس قسم کی تقسیم پائی جاتی ہے اور اس میں بتلایا گیا ہے کہ فلاں چیز کھانا جائز ہے اور فلاں کھانا ناجائز ہے۔ لیکن اس کی دلیل یا اس کے کھانے یا نہ کھانے کے فوائد یا نقصانات بیان نہیں کئے گئے۔

توریت میں کسی نشہ آور چیز کی نسبت کوئی خاص حکم ممانعت کا نہیں پایا جاتا۔ شراب کی تو اس کتاب میں بڑی تعریف و توصیف کی گئی ہے۔

ہندو مذہب میں افیون' بھنگ چرس وغیرہ کا استعمال مذہبی شعائر میں داخل ہے۔ ویدوں میں مسکرات خاص کر سوم رس (بھنگ) کی تعریف کے پل باندھ دیئے گئے ہیں۔

عیسائی ممالک میں آج کل مذہبی تقاریب پر شراب کی اتنی افزونی ہوتی ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی نہریں بہہ رہی ہیں۔ عشاء ربانی کی پاک رسم جس میں شراب سے بھگوئی ہوئی روٹی عبادت گزار مردوں' عورتوں' بوڑھوں اور بچوں میں تقسیم ہوا کرتی ہے۔ عیسائی مذہب میں بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ کیونکہ یہ روٹی مسیح کے گوشت سے اور اس میں ملی ہوئی شراب خون مسیح سے تشبیہ رکھتی ہے۔

دور حاضر میں غیر مسلم اقوام ترقی یافتہ ہوں یا پسماندہ' شراب اور بعض دوسری نشہ آور اشیاء لوازمات اور ضروریات زندگی سمجھتی ہیں۔ یہاں تک کہ جنگوں میں بھی فوجیوں کے لئے متحارب حکومتیں ان کی بہم رسائی کا انتظام کیا کرتی ہیں اور ان کے فوجی نظام باربرداری میں ان اشیاء خاص کر شراب کا میدان جنگ میں پہنچانا بہت بڑا بوجھ ہوا کرتا ہے۔

اسلام میں تمام مسکرات شراب' افیون' چرس' بھنگ وغیرہ حرام قرار دیئے گئے ہیں۔ ان کی مقدار زیادہ ہو یا کم یہی حکم رکھتی ہیں۔ قرآن کریم میں واضح

احکام ہیں۔ سورۃ بقرہ رکوع ۲۷ میں فرمایا "شراب اور جوئے میں بہت برے نقصانات ہیں۔ گو ان سے بعض فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے فوائد ان کی ضرر رسانیاں بہت ہی زیادہ ہیں"۔

پھر مائدہ رکوع ۱۲ میں فرمایا "یہ گندے کام شیطانی عمل ہیں۔ پس ان سے بچتے رہو تاکہ تمہاری زندگی اچھی گزرے"۔ شیطان کے معنی جیسا کہ پہلے بتلایا گیا ہے ہلاک و برباد ہونے والے کے ہیں۔ گویا یہ کام ہلاکت و بربادی کے موجب ہوتے ہیں۔ پھر فرمایا کہ شراب اور جوئے کے ذریعہ شیطان تمہارے درمیان منافقت اور فساد پیدا کرتا ہے۔

بانی اسلام علیہ التحیۃ و السلام نے فرمایا **"ما اسکر کثیرہ فقلیلہ حرام"**۔ جو چیز بڑی مقدار میں نشہ پیدا کرے اس کی قلیل مقدار بھی حرام ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے اسلام میں حلال و حرام کی تقسیم انسانی صحت و ثبات کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ شراب اور دوسری نشہ آور چیزوں کے بد اثرات جو انسان کے جسمانی نظام پر پڑتے ہیں ان کا اندازہ مسکرات کے عادی لوگوں کی حالت سے شراب خانوں' چنڈو خانوں اور زمانہ حاضرہ کی کاک ٹیل پارٹیوں میں جا کر لگایا جا سکتا ہے۔

بعض لوگ دنیا میں آج کل شراب کے عام رواج کے پیش نظر یہ کہا کرتے ہیں کہ طاقت کی خاطر اور شدت موسم سرما سے بچنے کے لئے اگر تھوڑی بہت شراب پی لی جائے جو نشہ سے چور نہ کر دے اور ہوش و حواس ٹھکانے رہنے دے تو اس میں کیا حرج ہے۔ قابل اعتراض امر تو یہ کہ زیادہ پی کر انسان عقل و خرد کھو بیٹھے۔

لیکن ایسے لوگ یہ نظر انداز کر دیتے ہیں کہ یہ ایک دلدل ہوتی ہے جس میں ایک دفعہ پھنس کر پھر نکلنا محال ہوتا ہے اور اس میں پھنسا ہوا نیچے ہی نیچے دھنستا چلا جاتا ہے۔

اگر کسی مضر چیز کی تھوڑی مقدار سے پرہیز نہ کی جائے تو اس کی بڑی مقدار سے بھی انسان نہیں رکتا۔ کسی چھوٹی بدی کے کرنے سے بڑی بدی کے کرنے کی جرات پیدا ہوتی ہے۔

حضرت محمد صلی اللہ علیہ و سلم نے حرام اشیاء کو ایک سرکاری چراگاہ سے تشبیہ دی ہے۔ جس کی حدود کے قریب بھی مویشی چرانا خطرہ سے خالی نہیں ہوتا اور فرمایا کہ ان چراگاہوں کے نزدیک بھی نہ جایا کرو۔

اس مثال میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے انسان کا نفس امارہ جانور قرار دیا ہے۔ جو بدی کی ترغیب دلاتا ہے۔ سرکاری چراگاہ کے باہر کنارے پر چرنے والا جانور اس کے اندر دل لبھانے والا سبزہ دیکھ کر کنارے پر کھڑا ہی اس میں منہ مارنے کی کوشش کرتا ہے۔ کچھ کھا بھی لیتا ہے۔ پھر ایک قدم اندر رکھتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھتا ہے۔ حتیٰ کہ چراگاہ کے مرکز میں پہنچ کر پھر اس سے نکلنا پسند نہیں کرتا جب تک کہ کوئی اسے وہاں سے مار نہ بھگائے۔

لیکن انسان بااختیار ہستی ہوتے ہوئے خود ہی اپنے نفس کو روکے تو روکے ورنہ کوئی دوسرا اس پر جبر نہیں کر سکتا اور اس کی یہ آزادی بہ نسبت غیر ذی عقل حیوان کے اس کے اپنے لئے اکثر دفعہ زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

ہندوستان کے مدھیہ پردیش کے ضلع بیتول میں چند دیہاتیوں نے ایک شراب خانے میں شرط لگائی کہ کون شراب کی دس بوتلیں کم سے کم وقت میں ختم کرتا ہے۔ ایک نے بازی جیت لی لیکن سر اس کا چکرا گیا اور بے ہوش گر پڑا اور جان دے دی۔ (اے۔ پی۔ پی۔ از دہلی مورخہ ۱۷۔ ۱۹۶۰ء)

انسانی تجربہ و مشاہدہ بتاتا ہے کہ بہت ہی کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو ایک مرتبہ کوئی نشہ آور چیز کھا یا پی کر پھر اس سے بچ نکلے ہوں اور تھوڑا استعمال کرنے والے حدود سے باہر نہ نکل گئے ہوں اور انہوں نے اپنی صحت بری طرح برباد نہ کر لی ہو۔

خبر رساں ایجنسی سٹار کی انڈیانا پولیس امریکہ سے ۱۹۵۸ء کی اطلاع کے مطابق انڈیانا یونیورسٹی کے ادارہ ادویہ کے پروفیسر ڈاکٹر رولو ہارجر نے اپنی رپورٹ میں جو طبی قانونی مسائل کی کمیٹی کے کتابچہ کا ایک حصہ ہے بتایا ہے کہ شراب کے نشہ کے اکثر اثرات دماغ پر پڑتے ہیں۔ شراب پیتے ہی خون میں مل کر چند سیکنڈوں میں دماغ میں پہنچ جاتی ہے اور اس کی معمولی مقدار بھی اپنے بد اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتی۔

Scanned with CamScanner

مسلمانوں نے شراب کے بد اثرات کے پیش نظر اس کو ام الخبائث یا بدیوں کی ماں (جڑ) قرار دیا ہے۔ گو یہ نام بالکل صحیح ہے یعنی یہ ام المسکرات یعنی تمام نشہ آور چیزوں کی ماں قرار دی جانی چاہئے۔ کیونکہ ہر نشہ آور چیز کی جو بھی خاصیت اور اثر ہوتا ہے اور جو نتائج اس کے استعمال سے پیدا ہوتے ہیں۔ وہ بدرجہ اتم اس میں پائے جاتے ہیں۔ بالفاظ دیگر تمام مسکرات کی مضرتیں اور نقصان اس ایک ہی نشہ میں مجتمع ہیں۔ افیون، بھنگ، پوست وغیرہ اگر اضمحلال و انحطاط پیدا کرتے ہیں اور ہمارے خون میں حدت وجوش پیدا کرتی ہے۔ تو یہ اس قسم کے تمام اثرات اپنے اندر رکھتی ہے۔ شراب میں بدمست کبھی جوش میں آکر گالیوں بلکہ مرنے مارنے پر اتر آتا ہے۔ کبھی رونے لگتا ہے اور کبھی خوفزدہ ہو کر کانپنے لگتا ہے۔

مخمور انسان ایسی ایسی عجیب، نازیبا اور انسانیت سوز حرکات کا ارتکاب کرتا ہوا نظر آتا ہے کہ کوئی باوقار انسان انہیں دیکھنا بھی پسند نہیں کرتا۔

حال ہی میں جاپانی پولیس نے شراب سے بدمست ہو کر بکواس اور نامعقول حرکات کرنے والوں کے ساتھ ایک نہایت ہی مضحکہ آمیز سلوک کرنا شروع کر دیا ہے۔ جب وہ اس حالت میں ہوتے ہیں تو متعلقہ پولیس افسران ان کی تمام خرافات ٹیپ ریکارڈ یعنی آواز محفوظ کرنے کے آلہ میں بند کر لیتے ہیں۔ جب اس کے ہوش ٹھکانے لگتے ہیں تو وہ ریکارڈ لگا کر اسے سناتے ہیں۔ وہ بچارا ندامت اور شرمندگی سے سر جھکا لیتا ہے اور پانی پانی ہو جاتا ہے۔

ایک اور دلچسپ پہلو گو دوسروں کے لئے نہایت مضر اور خطرناک ثابت ہوتا ہے یہ ہے کہ ایک بدمست اپنے ساتھی کو خواہ وہ نہ پینے والا ہو شراب پینے پر مجبور کرتا ہے۔ خمار میں وہ بڑا خیر خواہ، فراخ دل، سخی اور شاہ مزاج بنا ہوا ہوتا ہے اور دوسروں کو اپنے ساتھ ملانے کے لئے اپنی بساط سے کہیں زیادہ خرچ کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کوئی ناواقف پینے والوں میں اتفاق سے پھنس جائے تو نشے میں چور ہو کر وہ اسے بھی مجبور کرتے ہیں بلکہ اسے گرا کر اس کے منہ میں جبراً" شراب انڈیل دیتے ہیں۔

بمبئی میں میں نے خود دیکھا کہ مل مزدور عورتیں اور مرد کارخانوں سے

تنخواہ لے کر سیدھے تاڑی کی دکانوں پر بچے ساتھ لئے ہوئے پہنچ جاتے، خود پیتے اور چھوٹے چھوٹے بچوں کو مار مار کر پلاتے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام نے ایسی مجالس کے قریب جانے سے بھی منع کیا ہے۔

ہم یہاں دانایان فرنگ کی دانائی پر اظہار حیرت و استعجاب کئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ وہ کوکین، بھنگ، چرس، خواب آور مسکرات افیون اور اس کے مرکبات وغیرہ کے مختلف ممالک میں استعمال اور ان کی بر آمد و در آمد پر تو کڑی نگرانی اور ان سے متعلقہ جرائم کے انسداد کے لئے عبرت ناک سزائیں مثلاً" عمر قید تجویز کرنے کے حامی ہیں لیکن ام الخبائث شراب سے جس نے ان کے ملکوں میں ان کے اپنے قول کے مطابق دوسرے مسکرات سے کہیں زیادہ تباہی مچا رکھی ہے۔ یہ لوگ بالکل غافل ہیں اور اس کے خلاف کوئی عملی قدم یا صرف آواز اٹھانے کی بھی جرات نہیں کرتے بلکہ وہ اسے اپنے معاشرہ اور رسم و رواج کا اہم جزو اور غذا اور لباس کی طرح ضروریات زندگی میں سے قرار دیتے ہیں۔

یو۔ این او (اقوام متحدہ) کے کمیشن متعلقہ مسکرات کے ۱۹۵۸ء کے اجلاس میں اس امر پر اتفاق کیا گیا کہ افیون اور اس کے مرکب اور دیگر اس قسم کی خواب آور اشیاء کے تاجروں کو عبرت ناک سزائیں دینا نہایت موثر اقدامات میں سے ہیں اور اس سلسلہ میں ان ممالک کی خدمات کو سراہا گیا ہے جن میں ایسے مجرمین کو سخت سے سخت سزائیں مثلاً" عمر قید یا موت کی سزا دی جاتی ہے۔ چنانچہ ترکی، ایران اور بعض اور ممالک میں ایسے تاجر پھانسی پر لٹکائے جاتے ہیں۔ امریکہ میں ۱۹۵۸ء میں ایک ایسے تاجر کو دو مختلف جرموں میں بیس بیس سال کی سزا ملی اور ساتھ فیصلہ میں ان کے یکے بعد دیگرے نافذ کئے جانے کا حکم تھا۔

اس مجلس کے اقتصادی و معاشرتی ادارے کی کمیشن برائے انسداد مسکرات و منشیات نے اپنے سالانہ اجلاس منعقدہ جنیوا جو ماہ مئی ۱۹۶۱ء میں ہوا یہ تسلیم کیا گیا کہ موجودہ تجویز کردہ سزائیں مختلف ممالک میں ان اشیاء کی تجارت اور سمگلنگ میں روک تھام پیدا کرنے میں ناکام رہی ہیں زیادہ سخت سزائیں تجویز کرنے کی متعلقہ حکومتوں سے سفارش کی ہے۔ (پی۔ پی۔ اے از جنیوا ۵ جون ۱۹۶۱ء)۔

لیکن یہ بین الاقوامی ادارہ جو خدمت خلق کا مدعی ہے شراب کے خلاف کوئی اقدام کرنے کے لئے تیار نہیں۔ کیونکہ وہ اقوام جن کے ہاتھوں میں یو۔ این۔ او۔ کی باگ دوڑ ہے۔ ایسا قدم اٹھانا نہیں چاہتیں اور ان کے نمائندگان رائے عامہ کا مقابلہ کرنے کی ہمت نہیں رکھتے حالانکہ ان دانشوروں کے ممالک بالخصوص چوٹی کے ترقی یافتہ ملکوں برطانیہ' امریکہ' روس وغیرہ کے رہنماؤں کی تقاریر' ان کے رجسٹرار جنرل' پولیس' عدلیہ اور ادارہ ہائے انسداد جرائم اطفال کی سالانہ رپورٹوں سے عیاں ہے کہ شراب کا استعمال نو خیز لڑکوں' لڑکیوں میں دن بدن بڑھ رہا ہے۔ جس کے باعث ان میں جرائم' بدکاری' ناجائز پیدائش' مہلک امراض' بدمست موٹر ڈرائیوروں کے ہاتھوں سے اتلاف جان کی رفتار تیز تر ہوتی جا رہی ہے اور ہر قسم کی انسدادی تدابیر یہ خطرناک رو روکنے میں بالکل ناکام ثابت ہو رہی ہیں۔

اے۔ ایف۔ پی کی ماسکو سے ۵ جولائی ۱۹۵۸ء کی خبر کے مطابق روس کے وزیر اعظم خروشیف نے لینن گرڈ کے کارخانہ کروف میں مزدوروں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "شراب ہماری مجلسی زندگی میں تباہ کن اثرات پیدا کر رہی ہے۔ اس نے مزدوروں کی صحت کی جڑیں کھوکھلی کر دی ہیں۔ عائلی زندگی برباد کر دی ہے۔ جرائم کی رفتار تیز کر کے اقتصادی پیداوار کو خطرناک نقصان پہنچایا ہے۔ ہم اب اس کے خلاف ان تھک جنگ لڑیں گے"۔

لیکن ماسکو ریڈیو کی ۱۵ اکتوبر ۱۹۵۸ء کی اطلاع کے مطابق اس ان تھک جنگ لڑنے والے لیڈر اشتراکیت نے اس اعلان جنگ کے صرف تین ماہ بعد اپنے آبائی گاؤں کالینوفکا میں تقریر کرتے ہوئے اس خونخوار دیو کے سامنے ہتھیار ڈال دیئے۔ بے بسی ملاحظہ ہو "ہم سوویت یونین میں امتناع شراب کا قانون ہرگز نافذ نہیں کرنا چاہتے۔ مے نوشی ہمارے رسم و رواج کا جزو ہے۔ ہمارے لوگوں کو شراب پینے سے کوئی نہیں روکتا مگر اس کے باوجود یہ ضروری ہے کہ انسان عزت و وقار ملحوظ رکھے۔ نئے قانون کے مطابق جو زیر تجویز ہے شراب پینے والا میخانے سے صرف ایک جام حاصل کرنے کا مستحق ہو گا"۔

ان کے ساتھ مسٹر خروشیف نے یہ بھی انتباہ کیا "اگر اسے دوسرا جام

پینے کی خواہش ہو گی تو یقیناً وہ کسی دوسرے میکدے کا رخ کرے گا۔ مگر میکدہ سے میکدہ کی سیر اسے جیل کی ہوا کھلائے گی"۔

اس اعلان جنگ کے پورے ایک سال بعد ۱۰ جولائی ۱۹۵۹ء میں روزنامہ پرودا نے بال بچے دار عورتوں کی ایک جماعت کا مرسلہ شائع کیا۔ جس میں ان عورتوں نے مطالبہ کیا کہ عادی شراب خوروں کو جبراً شفاخانوں میں اس وقت تک زیر علاج رکھا جائے جب تک کہ وہ مکمل شفایاب نہ ہو جائیں اور علاج معالجہ کے اخراجات کی جزوی ذمہ داری اٹھانے پر انہوں نے اپنی آمادگی کا اظہار کیا۔ انہوں نے یہ بھی بیان کیا کہ حکومت کے اقدامات مثلاً ووڈکا (روسی شراب) کی قیمت بڑھانا بدمستی پر چالان' ماسکو سے اخراج وغیرہ شراب خوروں پر حسب منشا اثر پیدا کرنے کے لئے ناکافی اور ناکام ثابت ہوئے ہیں۔ کوئی ماں یا بیوی اپنے بیٹے یا خاوند کا چالان یا شہربدر کیا جانا پسند نہیں کرتی۔ ان عورتوں نے یہ مطالبہ بھی کیا کہ ایسے شراب خوروں کی تنخواہیں براہ راست ہمیں بھیجی جائیں کیونکہ ان میں سے اکثر اپنا سارا روپیہ بلکہ کپڑے اور اساس البیت کی نہایت ضروری اشیاء بھی فروخت کر کے شراب پر اڑا دیتے ہیں۔

روسی اخبار ازوسیہ کے حوالہ سے رائٹر نے ۱۸ فروری ۱۹۶۱ء کو خبر بھیجی کہ مسٹر خروشیف نے جو تقریر دونیز میں کاشت کاروں کو مخاطب کرتے ہوئے کی اس میں کہہ "امریکہ کو برابر پیداوار بڑھانے کے لئے ہر جمہوریہ کو سخت ترین قوانین بنانے چاہئیں اور بڑا اہم امر یہ ہے کہ تمام پبلک کو شراب خوروں' منافع خوروں اور مخلوق کا خون چوسنے والوں کے خلاف ابھارنا چاہئے"۔

دیگر اشتراکی ممالک میں بھی شراب کی زیادتی اور کثرت استعمال کی نوبت یہاں تک پہنچ چکی ہے کہ ان کی حکومتوں کے بعض بڑے ذمہ دار حکام بھی تمام اخلاقی حدود اور قانونی پابندیاں توڑ کر اپنے لئے مقدار سے زیادہ سے زیادہ ناجائز طور پر حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چنانچہ وارسا دارالسلطنت پولینڈ سے خبر رساں ایجنسیوں پی۔ پی۔ اے اور ڈی۔ پی۔ اے کی ۱۵ جولائی ۱۹۶۱ء کی اطلاع ہے کہ حکومت کے مملوکہ کارخانہ شراب سازی کے نگران اعلیٰ کے گھر پر ایک دعوت میں حکومت کے وکیل اعلیٰ شریک ہوئے۔ انہیں پیاس لگی اور ٹھنڈا سادہ

Scanned with CamScanner

پانی پینے کی خواہش پیدا ہوئی۔ وہ صاحب خانہ کے باورچی خانہ میں جا پہنچے۔ پانی کے نل کی ٹونٹی گھمائی تو پانی کی بجائے ووڈکا شراب بہہ نکلی۔ نگران صاحب چوری چھپے کارخانہ سے اپنے بنگلہ تک اس نالی کے ذریعہ شراب پہنچاتے تھے۔ سرکاری اموال کے سرقہ کے الزام میں ان پر مقدمہ چلایا گیا۔

فرانس میں شراب کے خلاف آواز اٹھتی دیکھ کر جولائی ۱۹۵۹ء کو شراب تیار کرنے کے کارخانوں کے مالکوں کی مجلس کے صدر اور اس صنعت کے دیگر برسر اقتدار لوگوں نے مملکت فرانس کے صدر سے مل کر مطالبہ کیا کہ وہاں عام اعلان کا اعادہ کرے کہ شراب ہمارا قومی مشروب ہے۔

یوں تو شراب پینے سے صحت کے برباد ہونے کے ہزاروں واقعات ہر ملک میں پیش آتے رہتے ہیں۔ لیکن ان ملکوں میں جو شراب خوری کے مرکز ہیں اس کی تباہ کاریاں حیرت میں ڈال دیتی ہیں۔

فرانس جہاں ہوٹلوں میں شراب سستے داموں دستیاب ہوتی ہے۔ مگر پینے کا سادہ پانی قیمتاً" بھی مشکل ملتا ہے۔ اس کی ۱۹۵۶ء کی اعداد و شمار کی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ اس ملک میں ہر سال صرف شراب خوری سے پیدا ہونے والے مہلک امراض سے پندرہ ہزار نفوس لقمہ اجل ہوتے ہیں اور اس سے کئی گنا زیادہ افراد ایسے امراض میں مبتلا ہو کر زندگی اور موت کے درمیان سسک رہے ہوتے ہیں گویا ہر پینتیس منٹ کے بعد ایک قیمتی جان اس خونخوار دیوی کے بھینٹ چڑھتی ہے۔

یو۔ ایس۔ امریکہ میں جیسا کہ صدر مجلس امتناع شراب امریکہ نے شاہ سعود والی حجاز کو ان کے ملک میں شراب اور دیگر مسکرات کے امتناع پر تہنیت پیش کرتے ہوئے بیان کیا کہ "اڑسٹھ ہزار انسان شراب خوری سے ہر سال ہمارے ملک میں ہلاک ہوتے ہیں"۔

ان اعداد و شمار سے تمام دنیا صرف اس ایک تباہ کن نشہ سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد کا باآسانی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

یورپین ممالک اوران کی نو آبادیات اور زیر اثر ملکوں میں کرسمس (بڑا دن) اور نیو ایئر ڈے پر عوام تو الگ رہے مذہبی رہنما بھی شراب بے دریغ پیتے

ہیں اور ضبط نفس کی تمام حدود توڑ کر وہ لوگ اپنی جو حالت بنا لیتے ہیں ناگفتہ ہوتی ہے اور ان تقاریب پر نوخیز لڑکے اور لڑکیاں جن حرکات نازیبا' شنیع افعال اور سنگین جرائم کا ارتکاب کرتے ہیں ان پر ان تمام ممالک کے ابتدائی ایام جنوری کے اخبارات خوب روشنی ڈالتے ہیں۔

عائلی زندگی پر شراب خوری کے اثرات کی نسبت امریکہ کی ریاست آریگن کی الکحل ایجوکیشن کمیٹی و مجلس اصلاح شراب خوری کے ڈاکٹر ایوارڈ ایم۔ سکاٹ کی تحقیق قابل غور ہے اور اس کی رائے سے دوسرے اس قسم کی تحقیق کرنے والے ڈاکٹر بھی متفق ہیں وہ کہتے ہیں کہ اس ریاست میں شراب خور مردوں میں چھپن فی صد اپنی عائلی زندگی طلاق دے کر ختم کرتے ہیں اور شراب خور عورتوں میں اسی فی صد۔

ویٹیکن سٹی و عیسائی مذہب کے سب سے بڑے فرقہ رومن کیتھولک کا مذہبی مرکز اور یورپ کا شہر کے مشہور اخبار "اوزرویٹو رومانو" نے ۲۰ نومبر ۱۹۶۰ء کے نمبر میں بدیں الفاظ کاک ٹیل و شراب جس میں مختلف قسم کے شراب اور مصالحہ جات ملائے جاتے ہیں' کے خلاف آواز اٹھائی۔ اس کا گاہے گاہے پینا تو کسی حد تک پسندیدہ ہے' لیکن اس کا روزانہ استعمال جسمانی اور اخلاقی تباہی' کا موجب ہوتا ہے۔ اس کے بد نتائج میں مزمن شراب خوری' جگر و دل اور شریانوں کے نقائص' جلدی امراض کی جانب رجحان' دماغ پر خون کا دباؤ' اعصابی کمزوریاں' رعشہ' بے خوابی جن کے ساتھ پریشان کن خوابیں آتی ہیں اور بدنی اور اخلاقی تباہی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ اس نے ایک سوال اٹھایا "کاک ٹیل (لفظی معنی مرغ کی دم) کی جسے بچھو کی دم کہنا بجا ہے۔ اخلاقی ضرر رسانی کا کیا علاج کیا جائے؟؟"

عیسائی مذہب میں عشاء ربانی کی تقریب بڑی اہمیت رکھتی ہے اور اس کا اہم جزو شراب ہوتا ہے۔ شراب کے خلاف اس کے مرکز سے آواز اٹھنا معنی وارد۔

ماسکو کے اخبار ترود ۱۹ جولائی ۱۹۵۹ء کی خبر ہے۔ ایک بدمست شرابی ڈرائیور نے تین بچے جو اپنے سکول سے نکلے ہی تھے کار کے نیچے کچل کر ہلاک کر

Scanned with CamScanner

دیئے۔ ماتحت عدالت نے سزائے موت دی جو عدالت عالیہ نے بھی بحال رکھی۔

کاش یہ ممالک شراب کی ضرر رسانیوں سے سبق سیکھتے اور اس کے انسداد کے لئے کوئی عملی قدم اٹھاتے۔

حضرت بانی اسلام علیہ التحیتہ و السلام نے تاکیدی حکم دیا۔ شراب مت پیو کیونکہ یہ تمام بدیوں کی چابی ہے۔ حتی کہ ایسے برتنوں کے استعمال سے بھی منع فرمایا جو بالعموم شراب کے پینے کے کام میں لائے جاتے ہیں۔

علاوہ مذکورہ بالا مسکرات کے ایک اور چیز بھی ہے جسے دنیا نشہ آور نہیں سمجھتی لیکن درحقیقت اپنے اندر وہ نشہ کی خاصیت رکھتی ہے اور ہلکی قسم کا وہ بھی ایک نشہ ہے۔ اسکا اتنے وسیع پیمانے پر ساری دنیا میں رواج ہو چکا ہے کہ کالے گورے زرد و احمر ہر ملک کے مرد' عورتیں' بوڑھے بچے اس کا شکار ہو رہے ہیں اور اب حکومتیں بھی اسے اہم ضروریات زندگی میں سے قرار دیتی ہیں۔ مگر بلاخوف تردید یہ کہا جاسکتا ہے کہ صحت انسانی کے لئے پانچ ضررساں اشیاء میں سے یا ایسی اشیاء جو قیام زندگی کے لئے غیر ضروری' بے فائدے اور لغو ہیں اور جنہیں آج کل دنیا میں انتہائی فروغ حاصل ہو چکا ہے یہ چیز اول نمبر پر ہے۔

وہ اشیاء بالترتیب یہ ہیں تمباکو' چائے' آئس کریم' شراب و دیگر مسکرات۔

بلوغت کی شادی اور جدید سائنس

بلوغ کے فوراً بعد نکاح مسنون ہے۔ (اسوہ رسول اکرمؐ)

شریعت کی رو سے انسان جب بالغ ہو تو اس کی شادی کر دی جائے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو کیا ہوا اور کیا ہو گا؟

ڈاکٹر واچر لوہک کے انکشافات

ڈاکٹر واچر لوہک سڈنی کے عظیم معالج ہیں۔ انہوں نے ایک انٹرویو میں اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اگر بلوغت کے بعد شادی کو دیر کی جائے تو جسمانی جنسی ہارمونز (Sex Hormones) کی طبعی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور وہ آہستہ آہستہ زوال کی طرف مائل ہوتے جاتے ہیں۔ غدہ فوق الکلیہ (Adrenal Glands) کی رطوبات میں کمی واقع ہو کر جنسی ہیجان میں پہلے زیادہ اور پھر آہستہ آہستہ کمی واقع ہو جاتی ہی۔

بلوغت میں شادی نہ ہونے کی وجہ سے معاشرتی برائیاں پھیلنے کے خطرات بڑھتے ہیں۔ اگر شادی ہو بھی جائے تو پھر بھی وہ برائیوں کی عادت ختم نہیں ہوتی۔ یوں یہ معاشرہ روز بروز خراب ہوتا جاتا ہے۔

اس وقت معاشرتی برائیوں کی بنیادی وجہ نوجوان نسل میں جذباتی اور جنسی رجحان ہے اور شادی اسی رجحان پر قابو پانے کا بہترین نسخہ ہے لیکن رواج اور فیشن کی زندگی نے شادی کو مشکل اور زنا کو آسان بنا دیا ہے۔

پورا یورپ جنسی سکینڈلوں میں مبتلا ہے۔ یورپ کے صدر' وزیر اعظم سے لے کر ہر آخری آدمی جنسی گمراہی میں مبتلا نظر آتا ہے۔ کیا اسلام مسیحا مذہب ہے؟ اس کی ہر ایک ایک شق راہ مستقیم ہے یا راہ ضلالت؟!!!

ختنہ (Circumcision)

ختنہ ایک خالص مسلمانی اصول اور نشانی ہے۔ بعض مذاہب میں ختنہ کا اصول اور رواج نہیں۔ جن جن مذاہت میں ختنہ نہیں ہوتا وہاں بعض ایسی بیماریاں ہیں جو ان لوگوں میں نہیں جن کا ختنہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر واچر نے ختنے کے متعلق تحقیق میں وضاحت کی ہے کہ۔

○ جن کے ختنے ہو گئے ہوں وہ شرم گاہ کے سرطان (Penis Cancer) سے بچ جاتے ہیں۔

○ اگر ختنے نہ کئے جائیں تو پیشاب کی بندش اور گردے کی پتھری (kidney Stones) کے خطرات موجود رہتے ہیں بلکہ بے شمار مریض ختنہ نہ ہونے کی وجہ سے پتھری کے مریض ہوتے ہیں۔

○ ختنہ سے مرد غیر ضروری شہوت اور خیالات کے انتشار سے بچ جاتا ہے۔

○ بعض خطرناک بیماریوں کے جراثیم عضو خاص کے گھونگھٹ میں پھنس کر اندر ہی اندر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں جس سے عضو خاص کا ایگزیما (Eczema) خارش اور الرجی ہو جاتی ہے۔

○ عورتوں میں اس کے برے اثرات پڑتے ہیں۔ کیونکہ یہی امراض مردوں کے ذریعے عورتوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

○ آتشک (Syphilis)، سوزاک (Gonorhea) اور خطرناک الرجی کے مریضوں میں مرض کی پیچیدگی صرف ان مریضوں کو ہوتی ہے جو ختنے کی بغیر ہوتے ہیں۔

(سائنس اور دنیا)

بعض کیس ایسے دیکھنے میں آئے ہیں کہ ختنہ نہ ہونے کی وجہ سے اولاد سے محرومی ہو جاتی ہے۔ قوت باہ میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور طرفین نشاط اور سرور سے محروم رہتے ہیں جو ان کا انسانی حق ہے۔

ختنہ اور اقوام عالم

بچہ و زچہ کے قیام صحت کے لئے ہر ملک اور قوم میں ماحول کے مطابق اور حسب ضرورت مختلف اصول و طریق اختیار کئے جاتے ہیں اور ہمیشہ سے ان پر عمل ہوتا چلا آ رہا ہے۔ ناف کے کاٹنے کے بعد بچے کو غسل دینا، گھٹی پلانا وغیرہ ایسے طریق ہیں جو ساری دنیا میں رائج ہیں مگر ختنہ کا رواج صرف ابراہیمی نسلوں میں پایا جاتا ہے۔ اور وہ اسے اہم مذہبی شعار قرار دیتے ہیں۔ گو عیسائیوں نے اسے ترک کر دیا ہے۔ مسلمان اور یہودی اب تک اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں۔

بعض مغربی عیسائیوں کا خیال ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام سے پہلے بھی یہ رسم دنیا میں موجود تھی۔ ممکن ہے ایسا ہو مگر توریت سے ظاہر ہے پہلے پہل حضرت ابراہیم علیہ السلام نے ارشاد خداوندی کے ماتحت اس پر اسی برس کی عمر میں خود بھی عمل کیا اور خاندان کے تمام مردوں حتیٰ کہ غلاموں سے بھی اس حکم پر عمل کرایا اور اللہ تعالیٰ سے آپ کے دائمی عہد کی یہ ایک اہم شرط تھی جس کو آپ نے اپنی آنے والی نسلوں میں بھی رواج دینا تھا۔ اس عہد کے مطابق حضرت مسیح ناصری کی ولادت کے آٹھویں دن ان کے ختنے کئے گئے۔ جسے اب ان کے ماننے والے عیسائیوں نے پولوس کے اس قول کے ماتحت کہ شریعت لعنت ہے اور عہد نامہ قدیم ختم ہو چکا ہے اور اس کی یہ شرط اب غیر ضروری ہے۔ اس مفید رسم کو بالکل ہی ترک کر دیا ہے۔ بلکہ انہیں اس سے اس قدر نفرت ہو گئی ہے کہ ان کے ڈرامہ نویس بھی اس پر پھبتیاں اڑاتے ہیں۔ چنانچہ شیکسپئر نے اپنے ڈرامہ اوتھیلو میں ہیرو کے واقعہ خودکشی کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس (ہیرو) نے اپنے پیٹ میں چھرا گھونپ دیا اور چلا کر کہا "لڑکی میں نے ایک مختون کتے کا پیٹ یوں چاک کیا تھا"۔

اطباء مغرب ختنہ کی اہمیت و افادیت خوب سمجھتے ہیں۔ لیکن عیسائی دنیا کی اس سے نفرت کے باعث عوام میں اسے رواج دینے یا اس کا مشورہ دینے سے کتراتے ہیں۔ گو بعض امراض میں جن میں اس کے بغیر چارہ نہیں ہوتا یہی علاج

Scanned with CamScanner

کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

موجودہ زمانہ میں طبی مشورہ کے ماتحت بعض امراض میں مریض یا کسی مضروب کے جسم میں کسی مناسب و موزوں تندرست آدمی کے خون کا داخل کرنا نہایت کارگر علاج ثابت ہوا ہے۔ لیکن مریض کے جسم سے کسی مرض میں یا کسی حالت میں خون کا اخراج (ماسوا پھوڑے پھنسیوں وغیرہ کے) خواہ وہ فاسد ہی کیوں نہ ہو اس کے لئے مضر خیال کیا جاتا ہے۔ دور حاضر کا ڈاکٹر مانے یا نہ مانے ہمارا ذاتی تجربہ ہے کہ بعض امراض میں یونانی طریق فصد یعنی مریض کے جسم سے ایک خاص مقدار میں کسی خاص حصہ بدن سے خون نکالنا بڑا مفید اور موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ ختنہ کا حکم اسی طبی اصول کے ماتحت ہے اور اس عمر میں اس طرح خون کا اخراج بچے کی صحت پر بڑا اچھا اثر ڈالتا ہے اور بہت سے مخصوص مردانہ امراض کے لئے حفظ ماتقدم ہوتا ہے۔

جن اقوام میں اس کا رواج نہیں ہے ان میں ماؤں کو بڑی احتیاط سے کام لینا پڑتا ہے۔ بچے کی اگر یہ کھال نہ کٹی ہوئی ہو تو اس کی اندرونی جانب پیشاب پسینے سے میل کچیل جم کر بعض دفعہ سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا بچے کے دماغ پر اور بڑی عمر میں شوق رجولیت پر بھی اثر پڑتا ہے۔

اطباء اور بعض ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بچے کے ختنے نہ کئے ہوئے ہوں اور وہ مرض ام صبیان جس میں بچہ بے ہوشی کے خطرناک دوروں میں مبتلا ہو تو ختنے کر دینے سے جلد شفا یاب ہو جاتا ہے اور اس سے بہتر اور کوئی علاج غیر مختون مریض بچے کا نہیں ہے۔

اس کھال کی موجودگی میں یہ حصہ بدن نہایت حساس ہوتا ہے جس کا اثر بلوغت کے وقت محسوس ہوتا ہے۔ اس کے کٹ جانے سے نرمی میں کمی آجاتی ہے۔

بعض غیر مختون مردوں کی اولاد نہیں ہوتی یا کم عمر میں ہی فوت ہو جاتی ہے۔ اطباء اس کا علاج ختنہ تجویز کرتے ہیں بے اولادی کا یہ بڑا کامیاب علاج ہے۔

پیدائش کے بعد سات آٹھ روز کے اندر اندر ختنہ کر دینا مفید ثابت ہوتا

ہے۔ یہی اصول شریعت موسوی اور اسلامی کا ہے۔ اس عمر میں زخم بہت جلد مندمل ہو جاتا ہے۔ بچہ کچھ بڑا ہو جائے تو وہ زور سے ہاتھ پاؤں مارنا شروع کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں وہ اپنا زخم جلد ٹھیک نہیں ہونے دیتا۔ ذرا ہوشیار ہو جائے اور چلنے پھرنے لگے تو پھر اس کے ختنے سے اسے بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ زیادہ تاخیر ہو جائے تو بعض امراض کے لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے جو بعض دفعہ مزمن صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

(اسلامی اصول صحت)

حوالہ جات:۔

(۱) پیدائش ۱۔۱۴ (۲) لوقا ۲۱ (۳) اعمال ۳۰۔۳۸ (۴) گیمنون ۱۰۔۳۱

نظر بد اور جدید سائنس

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور اقدسؐ نے اپنے گھر میں ایک لڑکی دیکھی اس کے چہرہ میں سفعہ (یعنی زردی) تھی۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا اس کو دم کراؤ کیونکہ اس کو نظر لگ گئی ہے۔

(بخاری و مسلم)

حدیث پاک میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "العین حق" یعنی بد نظر حق ہے۔

(رہبر زندگی)

حضرت ابو سعید خدریؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ و سلم جنوں کے شر اور انسانوں کی نظر لگ جانے سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگا کرتے تھے۔ یہاں تک کہ معوذتان نازل ہوئی تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ و سلم نے ان دونوں کو لے لیا اور ان دونوں کے ماسوا کو ترک کر دیا۔

(ترمذی۔ ابن ماجہ)

بد نظری اور اس کی کارفرمائی نفی الامر میں موجود ہے اور حق تعالیٰ نے بعض آنکھوں میں ایسی خاصیت پیدا فرمائی ہے کہ جب وہ نظر بھر کر کسی چیز کی

Scanned with CamScanner

طرف دیکھتے ہیں تو اس چیز کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

آپؐ کا ارشاد ہے کہ اگر کوئی چیز قضا و قدر سے سبقت لے جاتی تو نظر ہوتی۔

بعض ایسے لوگ دیکھے گئے ہیں۔ جن کی صرف ایک نگاہ انسان جانور حتیٰ کہ بے جان چیز کو تباہ کر کے رکھ دیتی ہے۔ دین اس ضمن میں قرآن اور اس کا پڑھنا نفع ہے۔ کیا جدید سائنس نظر بد کی قائل ہے؟ اور سائنس نے اس ضمن میں کیا انکشافات کئے ہیں؟

سٹیفن گولن کی تیز دھار آنکھیں۔

فینکفرٹ کا ۲۱ سالہ جوان عجیب و غریب صلاحیتوں کا مالک ہے اس کی آنکھوں میں پراسراریت پائی جاتی ہے۔ سائنس دان اس تحقیق میں مشغول ہیں کہ اس کی ان صلاحیتوں کو مثبت انداز میں استعمال کیا جائے۔

سٹیفن کی آنکھ سے غیر مرئی لہریں نکل کر جس سے بھی ٹکراتی ہیں وہ چیز ختم ہو جاتی ہے۔

سٹیفن نے ایک بند دروازے کو صرف کچھ دیر دیکھا اور پھر دروازہ ٹکڑے ٹکڑے ہو کر گر گیا۔ اس طرح اس نے ایک مضبوط ستون کو کچھ دیر تیز نگاہوں سے دیکھا تو اس کے اندر دراڑیں پڑ گئیں۔ اگر وہ اس کو مزید دیکھتا تو ستون گر پڑتا۔

یہ تو تھا ایک نوجوان کا کمال جس کی آنکھیں کائنات کے تمام انسانوں کی آنکھوں سے بالکل منفرد تھیں۔ ان آنکھوں میں کیا کمال تھا؟ یہ اتنی تیز اور گرم کیوں تھیں؟ پیرا سائیکالوجی کی رپورٹ ملاحظہ ہو۔

پیرا سائیکالوجسٹ کی تحقیق

Research of Paraphychology

نظر نہ آنے والے علوم یعنی مخفی علوم کی تحقیق کا نام پیرا سائیکالوجی ہے۔

ماہرین کے مطابق دراصل ہر انسان کی آنکھ سے غیر مرئی لہریں نکلتی ہیں۔ جن میں ایموشنل انرجی (Emotional Energy) کی بجلی بھری ہوئی ہوتی ہے۔ یہ بجلی جلدی مسامات کے ذریعے جسم میں جذب ہو کر جسم کی تعمیر یا تنزلی کا باعث بنتی ہے۔

اگر ایموشنل انرجی کی بجلی یا لہریں مثبت ہوں تو اس سے انسان کو نفع پہنچتا ہے اور اگر یہ لہریں منفی ہوں تو مسلسل نقصان ہوتا ہے۔

اب بد نظر شخص کی آنکھ سے نکلنے والی لہریں دراصل منفی ہوتی ہیں اور ان کے اندر اتنی قوت ہوتی ہے کہ وہ جسم کے نظام کو درہم برہم کر دیتی ہیں۔

ایک بد نظر شخص نے حسین مکھڑے کو دیکھ کر اپنی غیر مرئی لہریں چھوڑیں تو دوسرے شخص کا چہرہ سیاہ ہو گیا تو اس بد نظری کی لہروں نے اس کے خون میں میلانن (Melanin) کو زیادہ کر دیا جس سے جلد کی رنگت سیاہ ہو گئی۔

الغرض میرے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ فرمان حق ہے۔ بد نظری کا رد قرآن ہے اور اس میں معوذتان منفی لہروں کا رد ہیں۔

لاٹھی کی سنت اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ہاتھ میں عصا ہوتا تھا۔ (اسوہ رسول اکرمؐ)

طاہر صاحب فرمانے لگے کہ ہم واشنگٹن ڈی۔ سی میں تھے ایک صاحب کو دیکھا کہ پگڑی بندھی ہوئی۔ ہاتھ میں لاٹھی اور لباس سنت کے مطابق خراماں خراماں جا رہے ہیں۔ میں نے اپنے میزبان سے پوچھا یہ ملنگ بابا کون ہیں لگتے تو کوئی مسلمان ہیں۔ فرمانے لگے کہ یہ ایٹمی سائنس دان ہیں اور ایٹمی سنٹر میں ڈیوٹی پر جا رہے ہیں۔ ہم جا کر ان سے ملے۔ حال احوال پوچھا میں نے ان سے سوال کیا کہ آپ جس سنٹر میں جا رہے ہیں۔ وہاں تمام یہودی اور عیسائی ہیں اور ان کا لباس آپ سے بالکل منفرد ہے تو آپکی وہاں کیا کیفیت ہو گی تو اس سائنس دان نے بڑے فخر سے کہا کہ

"ان کو یہودیت پہ اور اس مذہب کے لباس پر فخر ہے مجھے محمدیتؐ اور محمدیؐ لباس پر فخر ہے"۔

پوچھا کہ ہاتھ میں عصا ہے اس کا مقصد کیا ہے؟ بولے

"چونکہ عصا دائیں ہاتھ میں ہوتا ہے۔ اس لئے جس ہاتھ میں عصا ہو گا وہ ہاتھ مضبوط ہو گا۔ اس میں غیر معمولی طاقت اور قوت بڑھ جائے گی۔ چونکہ زندگی میں زیادہ ضرورت دائیں ہاتھ کی ہے اس لئے دائیاں ہاتھ مضبوط ہونا چاہیئے اور اس کی طاقت قوت اور مضبوطی عصا میں مضمر ہے۔

مزید یہ کہ عصا جسم کے نظام کو متوازن رکھنے میں قوت اور مدد دیتا ہے۔ عصا کی وجہ سے دایاں ہاتھ چونکہ گرفت میں مصروف رہتا ہے اس گرفت کا اثر فزیالوجی (Physiology) کے مطابق دل اور دل کے اعصاب اور عضلات پر پڑتا ہے اور اس سے دل مضبوط ہوتا ہے اور بزدلی دور ہوتی ہے۔ لاٹھی یا عصا سے موذی جانور کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔

لیپل گرلیفن کا انکشاف۔ (The Chiefs of Punjab)

سرلیپل گرلیفن نے ایک مشہور کتاب (سیاست کے فرعون یا دی چیفس آف پنجاب) ہے اس کے مزید مقالات میں یہ بات واضح ہے کہ

"لاٹھی جسم کا سہارا اور ساتھی ہے اس کا جسم کے اعصابی نظام پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ جس کے ہاتھ میں ہمہ وقت لاٹھی ہو گی اس لاٹھی کا غیر مرئی اثر اس کے جسم اور روح پر پڑتا رہے گا۔ یہ آدمی بزدل نہیں ہو گا۔ میں نے پنجاب کے امیر اور رئیس لوگوں کو دیکھا کہ وہ ہاتھ میں لاٹھی یا ڈنڈا رکھتے ہیں۔ جس جس کے پاس میں نے عصا دیکھا ہے یقیناً انہیں میں نے دلاور دور بین دیکھا ہے"۔

واقعی لاٹھی تمام انبیاء کی سنت ہے۔ اس ضمن میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کا عصا مشہور ہے۔

کبھی کبھار ننگے پاؤں چلنے کا حکم

احادیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم سے کبھی کبھار ننگے پاؤں چلنے کا حکم ملا ہے۔ (معمولات نبویؐ)

چونکہ جوتا بند ہوتا ہے اور ہر وقت بند جوتا بے شمار امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ خاص طور پر چھوتی امراض کے جراثیم (Contagious Germs) جوتے کی تنگی اور گھٹن کی وجہ سے اندر اندر پھیلتے رہتے ہیں۔ اب اگر اس پاؤں کو زمین پر رکھیں گے تو اس کو ہوا لگے گی جو کہ پھپھوند نما جراثیم وائرس (Virus) کو ختم کرے گی۔ پاؤں پر مٹی لگے گی اور مٹی میں انٹی سیپٹک (Anti-Septic) یعنی دافع تعفن اجزاء کی وجہ سے جراثیم ختم ہو جائیں گے۔

اگر جوتا ربڑ، پلاسٹک کا ہو تو یہ حدیث تیر بہدف ہے کیونکہ اس جوتے کی گرمی پاؤں میں آگ لگا دیتی ہے۔ (یہ اور بات ہے کہ اس زہریلی گرمی کے ہم سب عادی بن چکے ہیں) اس کے لئے ضروری ہے کہ پاؤں کو جوتے سے باہر نکال کر زمین پر چلا جائے۔

اکثر ماہر حفظان صحت (Hygiene) اس بات پر زور دیتے ہیں کہ روزانہ صبح سویرے مٹی اور گھاس پر ننگے پاؤں چلا کریں۔ دماغی کمزوری، خشکی اور اعصابی تناؤ سے بچ جاؤ گے اور واقعی یہ نسخہ آزمودہ ہے۔

بیمار کو زیادہ کھانا پر اصرار نہ کرنا

کتب احادیث میں بیمار کو زیادہ کھانے پر اصرار نہ کرنے کا فرمان بکثرت ملتا ہے۔ (زاد المعاد)

کیونکہ مریض کے تمام اعضاء کمزور ہوتے ہیں اور کمزور اعضاء زیادہ قوت طلب کام نہیں کرسکتے اور خوراک برداشت نہیں کرسکتے۔ چونکہ معدہ کمزور ہوتا ہے اور اس میں تمام اغذیہ کو ہضم کرنے کی ہمت نہیں ہوتی اس لئے مریض کو ہلکی اور زود ہضم غذا استعمال کرائی جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

اگر مریض کو غذا اور خوراک زیادہ استعمال کرائی گئی یا خوراک کے زیادہ استعمال پر اصرار کیا گیا تو مریض کی مرض بڑھے گی۔ حتیٰ کہ موت کا خطرہ ہوتا ہے۔

بندے کے مشاہدات میں ایسے کئی واقعات آئے ہیں۔

ایک صاحب تھوڑا عرصہ مریض رہے۔ لیکن کمزور کافی ہو گئے۔ گھر میں مچھلی پکی مچھلی پکنے کی ہوا سونگھ کر ان کا بھی جی للچایا۔ گھر والوں نے بھی اصرار کیا کہ کھالیں طاقت ور ہے۔ تو موصوف نے روٹی اور مچھلی اچھی خاصی مقدار میں کھالی لیکن شام کو قے شروع ہو گئی اور مرض بڑھ گیا اور مریض دوسرے دن راہی ملک عدم ہو گیا۔

سائنس اور میڈیکل کا اصول ہے کہ مریض کی خواہش کا احترام کریں اور اسے کسی چیز کے کھانے پر اصرار نہ کریں بلکہ اس کے نظام ہضم کو اتنا قوی اور تندرست کریں کہ اس کا اندر خود بخود چاہے اور یہی اصل علاج ہے۔

گالی اور جدید سائنس

اسلام نے جگہ جگہ گالی اور دشنام سے منع فرمایا ہے۔ بندہ ان احادیث کو رقم نہیں کر رہا کہ وہ آپ کو کتب احادیث میں آسانی سے مل جائیں گی۔ ذیل میں گالی کی سائنسی وضاحت پیش ہے۔

پیرا سائیکالوجی کی تحقیق (Recearch of Parapsychology)

یورپ کا ایک مشہور دانشور لیڈ بیڑ اپنی کتاب (The Masters and the Path) میں لکھتے ہیں کہ

Each word as it is uttered makes little form in etheric matter. The word "hate" for instance Produces a horrible form so much so that having seen its shape. I never use the word when I saw the form discomfort.

ترجمہ :۔ ہر لفظ ایتھر (عالم مالکوت) میں ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے۔ مثلاً" لفظ نفرت اس قدر بھیانک تصور میں بدل جاتا ہے کہ ایک مرتبہ میں نے یہ صورت دیکھ لی اور اس کے بعد مجھے یہ لفظ استعمال کرنے کی کبھی جرات نہ ہوئی اس منظر سے مجھے انتہائی کوفت ہوئی تھی۔

ہر لفظ ایک یونٹ یا ایٹم ہے جسے اندرونی جذبات کی بجلیاں برقاتی ہیں اور اس کے اثرات اس عالم خاکی اور عالم لطیف (کاسمک یا آسٹرل ورلڈ) دونوں میں نمودار ہوتے ہیں۔

ایک ہلکی سی مثل گالی ہے گالی کسی تلوار یا توپ کا نام نہیں بلکہ یہ چند الفاظ کا مجموعہ ہے لیکن منہ سے نکلتے ہی مخاطب کے تن بدن میں آگ لگا دیتی ہے۔ یہ آگ کہاں سے آتی ہے الفاظ سے مجموعہ سے اور یہ الفاظ میں آگ اس سینے اور دل میں ہوتی ہے جس سے گالی نکلتی ہے اور وہ آگ گالی کے ذریعے

دوسرے کے اندر منتقل ہو جاتی ہے۔

لیسڈ بیٹر کہتا ہے کہ میں آپ کو کہوں گا کہ کبھی گالی نہ دیں۔ یہ آپ کی صورت کو مسخ کر دیتی ہے۔

اسلام نے جس چیز سے منع کیا ہے ماڈرن سائنس نے اس کو تحقیق کے بعد منع کیا ہے۔ اس لئے کہا جاتا ہے کہ گالی سے نفرت پھیلتی ہے۔ دراصل گالی منفی شعاعوں کی طاقت ہے اور ظاہر ہے وہ منفی اثرات ہی پیدا کرے گی۔

مسکراہٹ اور جدید سائنس

جس طرح گالی ایک لفظ ہے اور اس کے اندر منفی قوت آگ لگا دیتی ہے اور وہ آگ دراصل سینہ میں ہوتی ہے۔

اسی طرح خلوص اور محبت بھی ایک روشنی ہے جو سینے میں ہوتی ہے۔ مسکراہٹ اس روشنی اور لہروں کا حصہ ہے۔ مسکراہٹ سے مثبت لہریں کاسمک ورلڈ میں انقلاب بپا کر دیتی ہے۔ اور یہی لہریں دوسرے کے دل اور سینہ میں ٹھنڈک کا باعث بن جاتی ہے۔ اسے خوشی اور مسرت ہوتی ہے۔

آپؐ نے فرمایا کہ مسکرا کر ملنا بھی صدقہ ہے۔ یہ دراصل محبت اور الفت کو بڑھانے کا خاص انداز ہے۔

ماہر نفسیات فرائیڈ کہتا ہے کہ۔ معاشرے کا بنیادی اصول مسکراہٹ سے تعبیر پاتے ہیں۔ اگر مسکراہٹ باقی ہے تو خوشحال معاشرہ باقی ہے اور جب مسکراہٹ ختم ہو جائے گی تو محبت، انس، مروّت اور ہمدردی کے جذبات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ مسکراہٹ کی لہریں دوسرے کے دل میں محبت اور ہمدردی کے جذبات پیدا کرتی ہے۔

صبح سویرے جلدی کام شروع کرنا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی طرف سے صبح سویرے جلدی کام

شروع کرنے کی تاکید ملتی ہے۔

(اسورہ رسول اکرمؐ)

کتنی قیمتی نصیحت ہے اور قوموں کی ترقی کی راز ہے۔ جن قوموں نے اس راز کو پالیا آج وہی قومیں حکمران اور غالب ہیں۔

ولیم تھراپ (اکانومسٹ) کا تجزیہ

ولیم تھراپ اکانومی کا بہت بڑا ماہر گزرا ہے۔ اپنے مشاہدات بیان کرتا ہے کہ جاپان اور جرمنی کی ترقی کا راز محنت، دل لگی، خلوص اور صبح جلدی کام شروع کرنا اور رات تک کام ختم ہونے تک کام کرتے رہنے میں ہے۔

میں نے ایک آدمی کی نفسیات کا گہرا مطالعہ کیا ہے۔ جو آدمی علی الصبح کام شروع کرتے ہیں اور کاروبار زندگی میں قدم بڑھاتے ہیں وہ سارا دن ترو تازہ اور مسرور رہتے ہی اور یہی لوگ وقت کے دھارے کے ساتھ چل سکتے ہیں اور جو اس کے برعکس زندگی کی گاڑی کھینچتے ہیں وہ نہ تو خود کامیاب ہوتے ہیں اور نہ دوسروں کو کامیابی تک پہنچاتے ہیں۔ آج اگر ہم یہی کامیابی کا نسخہ استعمال کریں تو دوسری قوموں سے کبھی پیچھے نہیں رہ سکتے۔

رات جلد سونے اور صبح سویرے بیدار ہونے کی اہمیت و افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ تمام اطباء اور ماہرین حفظان صحت اس پر زور دیتے ہیں۔ مشہور انگریزی مثل ہے۔ رات جلدی سونا اور صبح سویرے جاگنا انسان کو صحت مند، عقل مند اور دولت مند بناتا ہے۔

اسلام میں ہر مسلم پر روزانہ پانچ نمازیں بروقت پڑھنا فرض ہے۔ مگر ان میں سے تین کا تو دن کے کام دھندوں کے درمیان وقت آتا ہے اور ایک رات سونے سے پہلے اور ایک صبح پو پھٹتے ہی۔ رات اور صبح کی دو نمازیں سب سے زیادہ اہم قرار دی گئی ہیں۔ اس کے ساتھ اول وقت پر نمازیں ادا کرنے کی بھی ہدایت ہے۔ عشاء یا سونے سے پہلے نماز کی نسبت یہ بھی حکم ہے کہ اس کے فوراً بعد سو جانا چاہئے اور بلا ضرورت رات گئے تک فضول باتوں یا کاموں میں

وقت ضائع نہیں کرنا چاہئے اور صبح پو پھوٹتے ہیں اٹھ کھڑا ہونا چاہئے۔

ان دو نمازوں کی اہمیت کا اندازہ اس سے ہوتا ہے کہ بانی اسلام حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ و سلم جیسا رحیم و کریم انسان بعض دفعہ عشاء اور صبح کی نماز میں فرمایا کرتے "اے لوگو! میرا جی چاہتا ہے کہ تم تو نماز پڑھو اور میں جنگل جا کر خشک لکڑیاں جمع کر لاؤں اور ان لوگوں کے گھر پھونک دوں جو رات عشاء کی نماز میں نہیں آتے اور صبح کی نماز کے وقت بستروں میں پڑے سوتے ہیں"۔

منافق پر صبح اور عشاء کی نماز گراں گزرتی ہے۔ ان نمازوں میں شامل ہونے کے لئے گھٹنوں کے بل چل کر آنا پڑے تو بھی آؤ۔ اس کے علاوہ ایک اور واضح ارشاد حضور علیہ السلام کا ہے۔ سویرے اٹھا کرو کیونکہ اس کا بڑا اجر ہے۔

پھر حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے مرض الموت میں اپنے خاص صحابی حضرت ابو ہریرہؓ کو جو تین خاص وصیتیں کیں۔ ان میں سے ایک یہ تھی کہ خواہ ساری رات عبادت میں گزار دو صبح سویرے کی نماز بیدار ہو کر ضرور پڑھنا۔ نیز فرمایا صبح کی نماز اس وقت پڑھو جب ستاروں میں ابھی روشنی ہو۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں مستورات نماز فجر ادا کرنے کے بعد جب گھروں کو لوٹتیں تو شناخت نہ کی جا سکتی تھیں کیونکہ ابھی کافی تاریکی ہوتی تھی۔

حضرت بانی اسلام علیہ التحیتہ و السلام نے نمازوں کے بروقت اور اول وقت پر پڑھنے کی خاص کر عشاء اور صبح کی دو نمازوں کی بڑی اہمیت ظاہر فرما کر دنیا کے سامنے زریں اصول پابندی وقت اور صحت پیش کئے ہیں اور نوع انسان پر بھاری احسان کیا ہے۔

ہم نے تو صبح سویرے بیداری کی عادت سے جہاں تک صحت و ثبات کا تعلق ہے بہت فائدہ اٹھایا ہے۔

بیداری سے متعلق بعض ابتدائی ہدایات

قدرت نے سانس لینے کیلئے ناک بنائی ہے۔ لیکن بیداری میں بعض دفعہ انسان غلطی سے منہ سے بھی سانس لیتا ہے۔ رات سوتے وقت منہ بند ہونے کے

باعث وہ صرف ناک سے سانس لیتا ہے اور اس کے ساتھ اندر سے نکلنے والے غلیظ مواد اور کثافتیں تھوڑی بہت ناک کے اندر جم جاتی ہیں۔ سانس کے اچھی طرح نکلنے اور صحت کے لئے غلاظت کی اس تہہ کا بستر سے اٹھتے ہی ہٹانا ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے بیدار ہوتے ہی انسان کا پہلا کام اسلام نے یہ بتایا کہ وہ اپنی ناک کو اچھی طرح صاف کرے۔ چنانچہ حدیث میں آتا ہے بستر سے اٹھتے ہی سب سے پہلے ناک صاف کرو۔ کیونکہ رات بھر اس میں شیطان گھسا رہتا ہے۔

شیطان عربی لغت کے رو سے نہ صرف اس ہستی کو کہتے ہیں جو انسان کو گمراہ کرتی ہے بلکہ ہر ایذا دینے والی ضرر رساں چیز یا جاندار کو بھی شیطان کہتے ہیں۔ مثلاً" زقوم یا تھوہر کے پودے جو دور سے پھن دار سانپ معلوم ہوتے ہیں قرآن کریم انہیں رؤس الشیاطین یعنی سانپوں کے سروں سے تشبیہ دیتا ہے۔ نیز شیطان سے مراد غلاظت اور ضرر پہنچانے والے جراثیم بھی ہیں۔ پس حدیث کا مطلب یہ ہے کہ سوتے وقت نتھنوں میں غلاظت اور جراثیم وغیرہ جمع ہو جاتے ہیں۔ دن کے وقت تو انسان ہوشیار ہوتا ہے۔ ہر وقت نتھنے صاف رکھنے کی کوشش کرتا رہتا ہے اور رات غفلت میں کچھ نہیں کرتا اس لئے اندر مواد زیادہ جمع ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا اٹھتے ہی انہیں صاف کرنا مناسب ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہتھیلیوں سے آنکھوں کو ملنا چاہئے۔ اس سے آنکھیں اچھی طرح کھل جاتی ہیں۔

یہ دونوں عمل ایسے ہیں کہ انسان پر نیند کے باعث. غفلت اور سستی طاری ہوتی ہے بہت حد تک زائل ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد جوتا جھاڑ کر پہنا جائے۔ ممکن ہے کوئی موذی جانور اس میں گھسا ہوا ہو۔ گرم مرطوب ملکوں کے دیہات میں یہ اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر سونے کے کپڑے اور ہوں اور دن کے استعمال کے اور تو انہیں خوب جھاڑ کر پہنا جائے۔ مبادا ان میں رات کے اندھیرے میں کوئی موذی جانور چھپ گیا ہو۔

پانی کے کسی برتن میں ہاتھ بغیر دھوئے نہیں ڈالنا چاہئے کیونکہ نہ معلوم رات غفلت میں کہاں کہاں لگتا رہا ہو۔

حوالہ جات:
تجرید بخاری حصہ اول حدیث نمبر ۳۴۔ ۳۔ ۷۔ ۳۱۔ ۳۲۴۔ ۳۲۵۔ ۲۶۔ ۳۶۷۔ ۲۱۵۔ ۳۳۔ ۱۳۳۔ ۷۔ ۱۲۷۔ مشکوۃ جلد اول حدیث نمبر ۳۔ ۵۴۲۔ ترمذی جلد اول باب الصلوۃ

موروثیت امراض اور سائنس

فرانس کے فزیالوجسٹ (Richet) نے اپنی کتاب (Thirty Years Psychical Research) میں لکھا ہے۔

"گناہوں کی وجہ سے اس کی روح ناپاک ہو کر آئندہ آنے والے اجسام کو بھی ناپاک کر دیتی ہے اور یہ گناہوں کا عذاب ہی دراصل مرض کی موروثیت کہلاتا ہے"۔

دراصل نیکی کا اجر اور ثواب دائمی اور ابدی ہے۔ اس طرح بدی بھی دائمی اثر رکھتی ہے۔ اس بدی کا اثر نسل در نسل منتقل ہوتا رہتا ہے۔ جسے ہم موروثیت مرض کہتے ہیں۔

ایک صاحب زنا کی برائی کی وجہ سے آتشک میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ فزیالوجی اور پیتھالوجی کے ماہر اس بات پر متفق ہیں کہ یہ جراثیمی کیفیت جینز (genes) کے ذریعے رحم مادر میں منتقل ہوتی ہے اور اس امراض کا موروثی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

گناہ صرف فرد واحد کو نقصان نہیں پہنچاتا بلکہ اس کے اثرات آنے والی نسلوں تک جاتے ہیں۔

جمائی کو ہاتھ سے روکنا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے جمائی کو ہاتھ سے روکنے کا حکم فرمایا۔ (زادالمعاد)

بعض روایات کے مطابق آپؐ جمائی کو ناپسند فرماتے تھے اور احادیث میں جمائی کے لئے بایاں ہاتھ استعمال کرنے کا حکم ہے۔

جمائی آتے وقت تمام جبڑے کے جوڑ کھل جاتے ہیں اور ہاتھ دینے سے وہ مقدار سے زیادہ نہیں کھلتے۔ اگر وہ زیادہ کھل جائیں تو جوڑ جدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

جمائی لیتے ہوئے چونکہ انسان گہرا سانس لیتا ہے۔ اس لئے ہوا میں گرد و غبار جراثیم بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں اور ہاتھ دینے سے وہ جراثیم اور گرد و غبار اٹک جاتے ہیں۔ اگر یہی جراثیم اندر چلے جائیں تو صحت اور توانائی کو نقصان دیتے ہیں۔

جمائی میں بایاں ہاتھ اس لئے استعمال کرتے ہیں کہ وہ جراثیم بائیں ہاتھ کو لگ جائیں گے۔ اگر اسی کام کے لئے دایاں ہاتھ استعمال کیا جاتا تو چونکہ دائیں ہاتھ کھانے کے لئے استعمال ہوتا ہے اور جمائی لیتے وقت اس کو جراثیم لگ جاتے اور یہی جراثیم کھانے کے ذریعے جسم میں مرض کا باعث بن جاتے۔

آپ نے جمائی کو ناپسند اس لئے فرمایا کہ یہ کسل مندی، سستی اور خمار کی علامت ہے اور ست آدمی نہ دین کا اور نہ ہی دنیا کا۔

کتے کے جھوٹے کو مٹی سے دھونا

پیغمبرؐ اسلام سے ایک جرمن ڈاکٹر کی عقیدت

جرمنی کے مشہور ڈاکٹر کرخ نے ایک مضمون اخبار میں لکھا تھا جس کا اقتباس ہم یہاں نقل کرتے ہیں۔ تاکہ یہ ظاہر ہو جائے کہ حدیث شریف کی تعلیم ایسی معقول ہے کہ ہر ایک سلیم الفطرت انسان خواہ وہ کسی مذہب و ملت کا ہو اس کو قبول کرے گا۔

ڈاکٹر مذکور لکھتا ہے کہ جس وقت سے مجھ کو نوشادور کا داء الکلب کے لئے تیز بہدف علاج ہونا دریافت ہو گیا ہے اس وقت سے میں عظیم الشان نبی (یعنی

محمد صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی خاص طور پر قدر و منزلت کرتا ہوں۔ اس انکشاف کی راہ میں مجھ کو انہیں کے مبارک قول کی شمع نور نے روشنی دکھائی میں نے ان کی وہ حدیث پڑھی جس کا مفہوم یہ ہے کہ جس برتن میں کتا منہ ڈالے اس کو سات بار دھو ڈالو چھ مرتبہ پانی سے اور ایک مرتبہ مٹی سے یہ حدیث دیکھ کر مجھے خیال آیا محمد صلی اللہ علیہ و سلم جیسے عظیم الشان پیغمبر کی شان میں فضول گوئی نہیں ہو سکتی۔ ضرور اس میں کوئی مفید راز ہے اور میں نے مٹی کے عنصروں کی کیمیائی تحلیل کر کے ہر ایک عنصر کا داء الکلب میں الگ استعمال شروع کیا۔ اخیر میں نوشادر کے تجربہ کی نوبت آتے ہی مجھ پر منکشف ہو گیا کہ مرض کا یہ علاج ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ و سلم نے مٹی سے برتن دھونے کی رغبت کیوں دلائی اس کی وجہ یہ ہے کہ نوشادر ہمیشہ مٹی میں موجود رہتا ہے اور اگر آپ نے محض نوشادر سے برتن دھونے کی ہدایت فرمائی ہوتی تو بسا اوقات اس کا ملنا غیر ممکن ہوتا اس لئے مٹی جو ہر وقت اور ہر جگہ پائی جاتی ہے برتنوں کی صفائی کے لئے بہترین ذریعہ صفائی تھا اور اسی طرح آنحضرت صلی اللہ علیہ و سلم کی حدیث (مفہوم) کے ان الفاظ پر کہ "کہ بخار جہنم کی آگ کا حصہ ہے اسے پانی سے بجھاؤ" اطباء ہنسا کرتے تھے حالانکہ آپؐ کی غرض اس ارشاد سے یہ تھی کہ صفراوی بخار کا علاج آب سرد سے کرو چنانچہ اب تحقیقات نے واضح کر دیا ہے کہ بخار کا علاج صرف ٹھنڈا پانی ہی نہیں ہے بلکہ برقاب ہے غرض کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ و سلم کی بہت سی احادیث فن طب کی جان اور اصل الاصول ہیں اور تحقیق و تفتیش ان کی صداقت کاملہ کا اظہار کرتی ہے۔ میں اس پیغمبرؐ کا ادب و احترام کرتا اور کہتا ہوں کہ ابتدائے آفرینش آدم سے اب تک کوئی بھی طبیب و حکیم دنیا میں آپ کا ہم پلہ پیدا نہیں ہوا۔

(احکام اسلام عقل کی نظر میں)

مکھی ڈبونے کی حکمت

احادیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے فرمان کے مطابق سنن

ابن ماجہ میں حضرت ابو سعید خدریؓ سے مروی ہے رسول اللہ صلی علیہ و سلم نے فرمایا مکھی کے ایک پر میں زہر ہوتا ہے اور دوسرے میں شفا ہوتی ہے۔ اس لئے جب وہ کھانے میں گر جائے تو اسے غوطہ دو کیونکہ وہ زہر (والا پر) پہلے ڈبوتی اور شفا والا موخر رکھتی ہے۔

دراصل سائنس کی رو سے مکھی کے ایک پر میں خطرناک وائرس ہوتے ہیں اور یہ فوری اثر پذیر ہوتے ہیں جب مکھی کسی کھانے پینے کی چیز میں گرتی ہے تو وہ پر جس میں وائرس ہوتا ہے کھانے کی چیز میں ڈال دیتی ہے جبکہ اس کے دوسرے پر میں دافع وائرس یا انٹی وائرس (Anti Virus) جراثیم ہوتے ہیں۔ اگر مکھی کو ڈبو دیں تو دافع وائرس جراثیم کھانے میں مل کر فوراً" ان خطرناک جراثیموں کو ختم کر دیتے ہیں اور غذائی صحت اور تندرستی کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ ورنہ یہی غذا جراثیمی امراض کا ذریعہ بن کر انسانیت کی ہلاکت کا ذریعہ بن جائے گی۔

شیو کے نقصانات میڈیکل کی روشنی میں

داڑھی سنت ہے اور سنت سے اجتناب دراصل صحت سے اجتناب ہے۔ داڑھی کے فوائد و محاسن شرعی لحاظ سے اظہر من الشمس ہیں لیکن اس کے سائنسی اور میڈیکلی فوائد تحریر کئے جا چکے ہیں۔ ذیل میں سائنسی لحاظ سے شیو کے نقصانات بیان کئے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر مور کے مشاہدات

برلن یونیورسٹی کے ڈاکٹر مور نے شیو' بلیڈ اور صابن پر برسوں تجربات کے بعد جو نتائج اخذ کئے ہیں۔ ان کو ماہنامہ صحت (دہلی) نے کچھ یوں بیان کئے ہیں۔

جلدی امراض (Skin diseases)

شیو سے جتنا زیادہ نقصان جلد کو پہنچتا ہے شاید جسم کے کسی اور حصے کو پہنچتا ہو۔ دراصل شیو کا نشتر جلد کو مسلسل رگڑتا رہتا ہے اور ہر آدمی کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ چہرے پر ایک بھی بال موجود نہ ہو تاکہ چہرے کے حسن اور نکھار میں کمی واقع نہ ہو۔ اب بار بار ایک تیز استرے یا بلیڈ سے جلد کو چھیلا جاتا ہے۔ جس سے چہرے کی جلد حساس (Sensitive) ہو جاتی ہے اور طرح طرح کے امراض کو قبول اور حصول کی صلاحیت پیدا کر لیتی ہے۔

کند استرا یا بلیڈ چہرے پر پھیرنے میں زیادہ طاقت استعمال کرنا پڑتی ہے۔ جس سے جلد مجروح ہوتی ہے۔ یہ زخم آنکھوں سے نظر نہیں آتے۔ لیکن ان کی جلن کا احساس ہوتا رہتا ہے۔ جب جلد پر کوئی خراش آ جائے تو جراثیم کو داخلے کا ذریعہ مل جاتا ہے۔ اس طرح داڑھی مونڈنے والا طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

چہرے پر پہلے معمولی پھنسیاں نکل سکتی ہیں۔ پھر (Impeigo) کے علاوہ

ایک خصوصی جلدی سوزش جسے حجام کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے یعنی Sycosis Barbac جیسی خطرناک جلدی مرض لگ سکتی ہے۔

اس کے علاوہ بعض ایسی خطرناک چھوتی امراض چہرے پر اور پھر اس کے ذریعے پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے سکتی ہے۔

وہ امراض مندرجہ ذیل ہیں:

چہرے کے مہاسے Acne Vulgaris

چہرے کی جلد کی خشکی Dandruf Seborrhoes

کیل اور چھائیاں Acne Rosacea

ناک پر دانے کیل Rhinophyma

عام پھوڑے پھنسیاں Boils

اگزیما Eczema

پتی اچھلنا۔ الرجی Urticaria. Allergy

الٹراوائیلٹ شعاعوں کا نقصان

الٹرا وائیلٹ شعاعیں (Ultraviolet Rayd) حساس جلد کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ کیونکہ یہ شعاعیں دھوپ میں ہوتی ہیں اور دھوپ سے بچنا ممکن نہیں اس لئے یہ فوری جلد پر برے اثرات ڈالتی ہے۔ جس سے جلد کی رنگت سیاہ ہو جاتی ہے۔ جلد کے روغنی غدود کا نظام بہت متاثر ہوتا ہے اور طرح طرح کے امراض گھیر لیتے ہیں۔

ایک خاص اثر

شیو کا مسلسل استعمال غدہ نخامیہ (Pituatary Gland) پر برے اثرات ڈالتا ہے۔ پھر اس گلینڈ کے نقص کی وجہ سے اعصابی نظام (Nervous System) اور جنسی نظام بہت متاثر ہوتے ہیں۔

مشاہدات اور تجربات کی رو سے ایسے مریض دیکھے گئے ہیں جنہوں نے جب اس عمل کی ترک کیا تو وہ مذکورہ امراض سے بچ گئے یا پھر وہ امراض کم ہو گئے۔

شرعی پردہ اور اس کے اخلاقی اثرات

کیا گھر میں رشتہ دار بغیر اجازت آسکتے ہیں۔ قریبی رشتہ داروں سے اسلام نے پردہ کا حکم کیوں دیا ہے؟ پردہ حکم ربی ہے اور اسلام کے بنیادی احکامات میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ اسلام نے مسلمانوں کو پردے کا حکم دیا ہے جب تک پردہ ہوتا ہے تو گھر امن، سکون اور حیا کا پیکر ہوتا ہے۔ جس گھر اور قوم سے پردہ نکل جاتا ہے وہ گھر بے حیائی اور بے سکونی سے لبریز ہوتے ہیں۔

بندہ کے پاس بے شمار واقعات ایسے ہیں جن کی بنیاد پردہ کی کمی یا پردے کا نہ ہونا ہے۔ پردہ نہ ہونے کی وجہ سے جو اخلاقی برائیاں پھیلتی ہیں وہ احاطہ سے باہر ہیں۔ بندہ یہاں صرف ایک یورپی ماہر نفسیات کا ذکر مناسب سمجھتا ہے۔

ڈاکٹر سٹیفن کلارک

سسلی کا ماہر نفسیات ہے۔ اپنے مشاہدات بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ "عورتوں مردوں کا اختلاط، کزن کا گھر میں بلا روک ٹوک آنا جانا عام رشتہ داروں کا گھر میں بغیر اجازت کے قیام اور چائے پینا۔ یہ تمام میری نگاہ میں نقصان دہ ہے اور اس کا اثر نسلوں تک جاتا ہے۔ میں نے اس اختلاط سے عورتوں کو دوسرے مردوں کی طرف مائل دیکھا۔ میں نے اس اختلاط سے طلاقوں کی کثرت دیکھی، زنا اور فحاشی کو بڑھتے دیکھا۔ گھر اجڑتے دیکھے، خودکشی دیکھی، عورتوں اور مردوں کو جیل جاتے دیکھا۔ اس سب کی وجہ گھروں میں بلا روک ٹوک آنا ہے اور بس۔

(ویکلی "سن")

ایک کافر نے شرعی پردے کے توڑنے پر اتنے نقصان گنوائے۔ جبکہ میرے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم نے شرعی پردے کا حکم دے کر تمام نقصانات سے بچا دیا ہے۔ عاجز کی مختصر زندگی میں بے شمار واقعات سامنے آئے ہیں۔ جن سے احساس ہوتا ہے کہ دین میں شرعی پردے کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

اسلام میں عورتوں کے آزادانہ اختلاط پر منع اور جدید سائنس

اسلام نے عورتوں کو عزت، راحت اور سکون دیا۔ جتنی عزت اسلام اور اسلامی حدود اور قوانین نے دی ہے اتنا شاید کسی مذہب نے دیا ہو۔

- کیا اسلام نے عورت کو ننگا کیا ہے یا پروقار لباس دیا ہے؟
- کیا اسلام نے عورت کو منڈی کا مال بنایا ہے یا گھر کا چراغ؟
- کیا اسلام نے عورت کو محفل کی نمائش بنایا ہے یا گھر کی چاندنی؟
- کیا عورت صرف سلاطین کی محفل آرائی کے لئے ہے؟
- کیا عورت صرف لونڈی بننے کے لئے ہے؟
- کیا یورپ میں عورت بازاری مال ہے جس کی بولی زیادہ وہی بیوپاری؟
- کیا عورت کو یورپ نے عزت دی یا اسلام نے؟
- کیا یورپی عورت سڑکوں کی صفائی کرتی ہوئی باعزت نظر آتی ہے؟
- کیا یورپی عورت کی ہزاروں میل ٹرک ڈرائیونگ کرتے ہوئے عزت محفوظ ہے؟

میں ایک طرف مسلمان عورت کی عزت عصمت اور کردار کو دیکھتا ہوں دوسرے طرف یورپی عورت کے وقار اور قدر کو دیکھتا ہوں۔ تو یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ

اسلام نے عورت کو گھرداری میں عزت دی ہے اور جب بھی یہی عورت گھرداری کو چھوڑ کر باغیانہ مزاج اپنائے گی ذلت اور خواری اس کا مقدر بن جائے

Scanned with CamScanner

گا۔ اس کی عزت خاک وپا میں مل جائے گی۔ پھر یہ معاشرہ کا کھلونا بن جائے گی۔
کیا یورپی عورت باوقار ہے؟

○ کیا وہ پر سکون ہے؟

○ آخر وہ طلاق اور خودکشی پر مجبور کیوں ہو جاتی ہے؟

اس کی کچھ جھلک ملاحظہ فرمائیں۔

سوال: بعض لوگ پوچھتے ہیں کہ زن و مرد کے آزادنہ ملاپ میں حرج کیا ہے؟

جواب: اس سوال کے کئی جواب ہیں۔

اول: اس سے بے غیرتی بڑھتی ہے اور ملک کا دفاع کمزور ہوتا ہے۔

دوم: گھروں کا سکون ختم ہو جاتا ہے۔ ولیم لاکھ بے غیرت سہی لیکن وہ اس بات کو کب تک گوارا کرے گا کہ اس کی بیوی کئی کئی راتیں گھر سے غائب رہے۔ وہ آج تام سے ہم آغوش ہو اور کل سام سے۔ کھائے ولیم سے اور گرمائے ٹم اور جم کو۔ اتنی غیرت تو جانوروں میں بھی ہوتی ہے۔ کہ وہ کسی کو اپنی مادہ کے قریب نہیں بھٹکنے دیتے۔ اگر بیوی یوں آوارہ ہو جائے تو گھر کو کون سنبھالے گا؟ بچوں کی دیکھ بھال کون کرے گا اور شوہر سکون کی تلاش میں کہاں جائے گا؟ زن و شوہر میں سے ایک آوارہ ہو جائے یا دونوں' دونوں گھر کی لذتوں سے محروم ہو کر اضطراب کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جہاں وہ ملازم ہوں' جو مرد اس غم میں گھل رہا ہو کہ اس کی بیوی پہ کوئی اور قابض ہو گیا ہے اور جو بیوی شوہر کی بے نیازی و بدسلوکی کی دائما" شاکی رہتی ہو وہ دونوں کام کیا کریں گے۔ خاک؟

سوم: لڑکیوں کی تعلیم رک جاتی ہے فرض کیجئے کہ کالج کی ایک لڑکی حاملہ ہو جاتی ہے ظاہر ہے کہ اب وہ کھیلوں میں شامل نہیں ہو سکے گی۔ کالج کی بالائی منزل پہ نہیں چڑھ سکے گی اور جب چھ سات ماہ کے بعد بوجھ بڑھ جائے گا تو وہ تعلیم سے کنارہ کش ہو کر گھر بیٹھ جائے گی۔ امریکہ میں یہ واقعات اس کثرت سے ہو رہے ہیں کہ اگر کسی درس گاہ میں داخلے کے وقت طالبات کی تعداد ایک سو ہو تو سال کے آخر میں صرف بیس رہ جاتی ہے (ملاحظہ ہو ماہنامہ "لک")

چہارم: طلاق کے مقدمات بڑھ جاتے ہیں۔ ہم صفحات گذشتہ میں لکھ چکے ہیں کہ

صرف ایک سال میں امریکہ کے بیس لاکھ جوڑے طلاق کا شکار ہوئے۔ طلاق کے بعد جو کچھ اولاد پہ گزرتی ہے وہ محتاج بیان نہیں۔

پنجم: لڑکیوں کی بہت بڑی تعداد شادی سے محروم رہ کر بدکاری پھیلاتی ہے۔ اس دوشیزہ سے بھلا کون شادی کرے گا۔ جس کے ساتھ دو چار بچے بھی ہوں۔

ششم: ناجائز بچوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ امریکہ میں ۱۹۶۳ء کے دوران میں اندازا" بیس لاکھ ناخلف بچے پیدا ہوئے (ٹائم۔اشاعت ۲۴ جنوری ۱۹۶۳ء) اور ساڑھے ۲۳ لاکھ پچھلے سال کے موجود تھے۔ بچوں کی پرورش اس گہری محبت کا نتیجہ ہے جو والدین کو اولاد سے ہوتی ہے۔ جن بچوں کا کوئی باپ ہی نہ ہو۔ ان کی تربیت کون کرے گا؟ حکومت؟ بہت اچھا۔ انہیں اخلاق' سلیقہ اور تہذیب کون سکھائے گا؟ ظاہر ہے کہ یہ بدتخم بڑے ہو کر معاشرہ کے لئے ایک لعنت بن جائیں گے۔ یہ والدین ہی کا خوف ہے اور خاندانی شرافت کا پاس جو بچوں کو آوارگی و بدکرداری سے بچاتا ہے۔ لیکن جہاں نہ باپ ہو اور نہ خاندان وہاں کسی اصلاح و تربیت کا تصور ہی نہیں ہو سکتا۔

ہفتم: ایک بیماری سے دوسری پیدا ہوتی ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک نوجوان اپنی جوانی کی بنیادیں اپنے ہاتھوں سے کھونے لگتا ہے۔ اسے سب سے پہلے قبض کی شکایت ہو گی۔ پھر سر درد' پھر بے خوابی' ساتھ قلت خون اور سل۔ یہی حال اخلاق کا ہے۔ اگر ایک نوجوان آوارہ گردوں میں شامل ہو جائے تو وہ سب سے پہلے لڑکیوں کا شکار کھیلے گا۔ اس کام کے لئے پیسے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر گھر سے نہ ملے تو قمار بازی' چوری' جیب تراشی اور ڈاکہ زنی پہ اتر آئے گا۔ امریکہ دنیا کا متمول ترین ملک ہے۔ وہاں ہر شخص کی سالانہ آمدنی ہزاروں ڈالر ہے۔ برطانیہ میں بھی فی کس آمدنی ہزاروں پونڈ اور پاکستان میں بھی ہزاروں روپے سالانہ ہے۔ لیکن بدکاری کا یہ عالم کہ وہاں ایک منٹ میں ایک قتل' آٹھ چوریاں اور دو جبری عصمت دری کی وارداتیں ہوتی ہیں۔ صرف نیو یارک میں ہر ماہ پچیس ہزار کاریں چرائی جاتی ہیں۔ یہ افراتفری نتیجہ ہے صرف ایک جرم یعنی مرد و زن کے آزادانہ اختلاط کا۔ ایک لڑکی کے ساتھ ایک شام بسر کرنے کے لئے شراب' ناچ' سینما' ڈنر پر ہزاروں خرچ اٹھتا ہے۔ اتنی رقم کہاں سے آئے گی؟ اگر آج کہیں سے مل

Scanned with CamScanner

بھی گئی تو کل کیا ہو گا؟ اس کا واحد نتیجہ کاریں چرانا اور بینک لوٹنا ہے۔ یہ کام امریکہ میں زوروں پر ہے اور پاکستان کے بعض شہروں میں بھی شروع ہو چکا ہے۔ اگر انگریزی فلموں کی درآمد بند نہ ہوئی، شراب و رقص کو فوراً ختم نہ کیا گیا اور ہمارے نصاب تعلیم میں موثر اخلاقی مواد داخل نہ ہوا تو یہاں بھی بہت جلد وہی قیامت بپا ہو جائے گی۔ خدا کرے اللہ کریم ہمیں ایسے حالات سے محفوظ رکھے۔

امریکہ کی چند تازہ کہانیاں سنئے:۔

1 - آج سے تین ماہ پہلے امریکہ کے ایک شہر میں ایک بارات اس حالت میں بازاروں سے گزری کہ تمام باراتی از سر تا پا برہنہ تھے۔

2 - کیلیفورنیا کے ایک کلب میں لڑکیاں کمر تک تو چھ انچ چوڑا کپڑا لٹکا لیتی ہیں لیکن اوپر بالکل ننگی ہوتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں پاکستان میں بھی موجود ہیں جو ناچ میں بالائی دھڑ کے کپڑے اتار دیتی ہیں اور یہ کسبیاں بڑے بڑے گھرانوں کے چشم و چراغ ہیں۔

3 - ایک آدمی نیویارک کی ایک دوکان میں داخل ہوا۔ جہاں فروخت کا فرض ایک اٹھارہ سالہ لڑکی سرانجام دے رہی تھی۔ اس نے لڑکی کو پکڑا اس کے کپڑے اتارے اور عصمت دری کرنے لگا۔ لڑکی شور مچاتی رہی لیکن کسی نے پرواہ نہ کی اس دوران لڑکی کا کوئی داؤ چل گیا اور وہ ننگی بازار میں بھاگ نکلی۔ وہ شخص پیچھے بھاگا۔ ذرا دور جا کر اسے پکڑلیا۔ پہلے اس پر ایک کوٹ پھینکا پھر اسے مارنے اور دوکان کی طرف گھسیٹنے لگا۔ وہاں تماشائیوں کا ایک ہجوم جمع ہو گیا۔ لیکن وہ اس قدر بے غیرت تھے کہ کسی نے بھی لڑکی کی مدد نہ۔ وہاں پولیس آگئی اور اس نے لڑکی کو اس دیو کی گرفت سے آزاد کرایا۔

اس واقعہ سے چند روز پہلے اسی قسم کا ایک درندہ ایک لڑکی کے فلیٹ میں جا گھسا۔ پہلے اس سے بدکاری کی پھر چاقو مار کر اسے ہلاک کر دیا۔ تمام ہمسائے یہ تماشا دیکھتے رہے اور کسی نے کوئی مدد نہ کی۔ (پاکستان ٹائمز)

4 - نیویارک کی عدالت عالیہ نے ۲۹ سالہ ونسٹن موسلے کو اس بنا پر

موت کی سزا دی کہ وہ نوخیز لڑکیوں کو ہلاک کرنے کے بعد ان کی لاشوں سے بدکاری کیا کرتا تھا۔ ایک لڑکی کو اس نے پہلے برہنہ کیا اس کے کپڑوں کی گیند بنا کر اس کی لاتوں میں پھنسایا۔ اس پر پٹرول ڈالا اور پھر آگ لگا دی۔ یہ موذی لڑکیوں کو ہلاک کرنے کے لئے پیچ کش اور شکاری چاقو سے بھی کام لیا کرتا تھا۔ گرفتاری سے ایک شام پہلے وہ حسب معمول اپنی سفید کار میں اپنے گھر سے نکلا۔ راہ میں اسے ایک ایسی کار نظر آئی۔ جس میں ایک لڑکی تنہا سفر کر رہی تھی۔ جب اس لڑکی نے اپنے گھر کے پاس کار روکی تو موسلے بھی اپنی کار سے نکل آیا۔ لڑکی اس کے تیور بھانپ گئی اور فوراً اپنے گھر میں داخل ہو گئی موسلے بھی اندر چلا گیا وہ تنہا تھی۔ اس نے شور مچایا لیکن اس نے آگے بڑھ کر اسے دبوچ لیا اور چاقوؤں سے چھلنی کر ڈالا۔ اسے وہیں پھینک کر واپس کار میں آیا اور نئے شکار کے لئے سڑکوں کا چکر لگانے لگا۔ کچھ دیر کے بعد واپس گیا۔ لڑکی ابھی تک تڑپ رہی تھی۔ اس پر چند اور وار کئے۔ جب وہ بالکل ٹھنڈی ہو گئی تو اس سے لطف اندوز ہونے کے بعد آرام سے گھر چلا گیا۔ چاقو دھو کر صندوق میں رکھا۔ کپڑے بدلے اور سو گیا۔ دوسرے روز وہ ایک گھر میں نقب لگا رہا تھا کہ گرفتار ہو گیا اور پولیس کو اپنے تمام جرائم کی سرگزشت سنائی۔ (ہفت روزہ تعمیر)

5 - فرانس کی پولیس نے ایک ایسے نوجوان کو پکڑا جو ایک ہسپتال میں ملازم تھا اور فالتو وقت کاریں چرانے اور نابالغ بچوں کو قتل کرنے میں گزارتا تھا۔ وہ نو بچے قتل کر چکا تھا کہ گرفتار ہو گیا۔ (تعمیر)

6 - امریکہ میں خودکشی ایک مشغلہ بن گیا ہے۔ ۱۹۶۳ء کے آخری ۶ ماہ میں وہاں کے ایک شہر لاس اینجلس میں پچھتر ہزار انسانوں نے خودکشی کی۔ (پاکستان ٹائمز)

۹ مئی ۶۴ء کا واقعہ ہے کہ ایک مسافر نے جو پیسفک ایئر لائنز کے ایک طیارے میں چوالیس مسافروں کے ساتھ سفر کر رہا تھا اور زندگی سے بہت بیزار تھا پستول نکال کر پائلٹ کو چھ گولیاں ماریں۔

طیارہ گر کر تباہ ہو گیا اور تمام مسافر ہلاک ہو گئے۔ بعد میں معلوم ہوا کہ سفر سے پہلے اس نے پچاس ہزار کا بیمہ کرا لیا تھا۔ جس کی رقم اس کی بیوی کو ملنا تھا۔ (پاکستان ٹائمز ۱۰ مئی ۶۴ء)

ایک فضا ایک ضمیر

اتحاد عقائد یعنی ایک خدا' ایک رسول' ایک قرآن ' ایک کعبہ اور ایک ضابطہ حیات کی وجہ سے انڈونیشیا سے لے کر مراکش تک تمام عالم اسلامی کی فضا اور ضمیر ایک ہے۔ یہ اسی ضمیر کا کرشمہ ہے کہ کروڑوں انسان نیم گرسنہ و نیم برہنہ ہونے کے باوجود ضابطہ' مذہب اور قانون کی سیدھی راہوں پہ چل رہے ہیں۔ اگر کسی وقت مذہب کی گرفت ڈھیلی پڑ گئی اور پاکستان میں صرف دس ہزار ڈاکو' چور' خونی اور انقلابی پیدا ہو گئے تو حکومت کی ساری پولیس اور فوج بے کار ہو جائے گی۔ امن و سکون درہم برہم ہو جائے گا اور تمام تعمیری کام رک جائیں گے۔ مذہب وہ واحد قوت ہے جو بڑے بڑے سرکشوں' گردن فرازوں اور شہ زور پہلوانوں کو کمزور کے قدموں پہ جھکا دیتی ہے اور شیروں کی گردن میں بکری کا طوق غلامی ڈال سکتی ہے۔ بھوکے بازاروں کو محض اس لئے نہیں لوٹتے کہ یہ گناہ ہے۔ زبردست زیردست کو صرف اس لئے نہیں ستاتا کہ یہ اللہ کو پسند نہیں۔ دولت مند مساکین و یتامی کو صرف رضائے الٰہی کے لئے پالتے ہیں اور جب کوئی مصیبت بن جاتی ہے تو لاکھوں نوجوان محض اللہ کے لئے سر دے دیتے ہیں۔ جو لوگ بے حیائی و بدکاری سے اس مقدس فضا کو مکدر کر رہے ہیں۔ قوم انہیں کبھی معاف نہیں کرے گی اور خصوصاً" ان کو جو عوام کے خزانے سے بڑی بڑی تنخواہیں لے کر عوام کے سامنے ان کے نظریات' ضابطہ حیات اور عقائد کی توہین کرتے ہیں اور ان کے ضمیر پر جس کا دوسرا نام اسلام ہے ضرب پہ ضرب لگاتے ہیں۔

اسی حقیقت سے ہر شخص آگاہ ہے کہ اونچے طبقے کے لوگ ہر شام ہوٹلوں اور کلبوں میں دوسروں کی بیٹیوں کے ساتھ ناچتے' شراب پیتے' نماز' خدا' رسول اور قرآن سے میلوں دور بھاگتے ہیں۔ اگر انہیں دیکھ کر ہمارے لاکھوں

نوجوان اور کروڑوں عوام مذہب کی باڑ کو پھلانگ کر باہر نکل آئے تو کیا ہو گا؟

قرآن حکیم کا فیصلہ ہے کہ یہ عیاش بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔ ہر رسول کا مقابلہ انہی لوگوں نے کیا تھا اور ہر قوم انہی کی وجہ سے تباہ ہوئی تھی۔

ترجمہ :۔ "جب کسی بستی کے خوشحال لوگ فسق و فجور میں ڈوب جاتے ہیں تو وہ ہمارے غضب کو آواز دیتے ہیں اور ہم اس بستی کو تباہ کر دیتے ہیں"۔

(سبا ۳۴۰۔ ۳۵)

ترجمہ :۔ "جب ہم نے آسودہ حالوں کو عذاب میں پکڑا۔ تو وہ چیخ اٹھے۔ چیخو مت آج تمہیں ہماری گرفت سے کوئی نہیں چھڑا سکتا۔ ہمارے احکام تمہیں سنائے گئے تھے۔ لیکن تم اینٹھتے' بکواس کرتے اور باتیں بناتے ہوئے پیچھے کو لوٹ گئے تھے"

(مومنون ۶۴۔۶۷)

آج اسلام کا مد مقابل صرف ایک ہے۔ یعنی یورپ اور اس کی عریاں تہذیب۔ یورپ کا کمال دیکھئے کہ عریانی و بے حیائی جیسے باطل اقدار کی اشاعت پر کروڑوں روپے صرف کر رہا ہے۔ لیکن دنیا کی سب سے بڑی اسلامی سلطنت کے امراء و رہنما اپنے تابندہ و محکم اقدار کے تصور تک سے لرزاں ہیں۔ جب سچائی میدان سے بھاگ جائے تو باطل چھا جاتا ہے اور انسانیت کی چیخیں نکل جاتی ہیں۔

(اسلام اور عصر رواں)

مرج البحرین کا راز

کوسٹو ایک بہت بڑا سائنس دان ہے عیسائی مذہب سے گہرا لگاؤ تھا۔ اس نے سمندروں کے پانیوں پر گہری تحقیق کی کہ دو سمندر آپس میں کیوں نہیں ملتے۔ اگر ایک سمندر کا رنگ مختلف ہے اور دوسرے سمندر کا رنگ اس سے مختلف لیکن یہ دونوں آپس میں ملتے کیوں نہیں؟

حتیٰ کہ اس نے دریاؤں کے پانی کو دیکھا کہ یہ آپس میں نہیں ملتے پھر اس نے پانیوں پر تحقیق کرتے کرتے اپنی زندگی ضائع کر دی اور ایک نظریہ قائم کیا جسے کوسٹو کی تھیوری کا نام دیا۔

کچھ عرصہ بعد اسے ایک مسلمان سائنس دان ملا اس کے سامنے جب کوسٹو کی تھیوری کا تذکرہ آیا تو اس نے کوسٹو سے کہا کہ آپ نے تو اب ریسرچ کی ہے میں آپ کو صدیوں قبل کی تحقیق دکھا سکتا ہوں اور جب اس مسلمان سائنس دان نے کوسٹو کو قرآن دکھایا تو کوسٹو حیران رہ گیا اور مسلمان ہو گیا۔

قرآنی آیت جس نے کوسٹو کو صحیح راہ دکھائی

The Verse That Showed Coursteau

The Right Way

مرج البحرین یلتقین ○ بینهما برزخ لا یبغین (الرحمٰن ۵۵) القرآن

"دو سمندروں کو اس (اللہ) نے چھوڑ رکھا ہے کہ باہم مل جائیں۔ پھر بھی ان کے درمیان پردہ حائل ہے۔ جس سے وہ تجاوز نہیں کرتے"۔

"He has let two seas that should meet togrther There is a barrier between them which they do not overpass."

(۱) آیت میں دو اہم نکات کو بیان کیا گیا ہے۔

(۲) دو سمندروں کا تنگ آبنائے Strait کے ذریعے آپس میں ملنا۔ بہرحال یہ ایک معمول کی حالت ہے۔

(۳) یہ حقیقت کہ دو سمندر ان کے درمیان ایک خاص قسم کی رکاوٹ کی وجہ سے مکمل طور پر آپس میں نہیں مل جاتے۔

آیئے اس سلسلے میں سب سے پہلے سائنسی خصوصیات کا مطالعہ کریں۔

فرانسیسی سائنس دان جیک وی کوسٹو Cousteau نے' جو سمندر کے اندر پانی میں تحقیقات کے لئے مشہور ہے۔ یہ دریافت کیا کہ بحرہ روم Mediterranean اور بحرہ اوقیانوس Atlantic کیمیاوی اور حیاتیاتی لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ موصوف نے اس حقیقت کو بیان کرنے کے لئے آبنائے جبرالٹر کے نزدیک زیر سمندر تحقیقات کر کے یہ بتایا کہ جبرالٹر کے جنوبی ساحلوں (مراکش) اور شمالی ساحلوں (اسپین) سے بالکل غیر متوقع طور پر میٹھے پانی کے چشمے ابلتے ہیں۔ یہ سمندری پانیوں میں ہوتے ہیں۔ یہ بہت بڑے چشمے ایک دوسرے کی طرف ۴۵ ڈگری کے زاویہ پر تیزی سے بڑھتے ہوئے ایک ڈیم کی طرح کنگھی کے دندوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اس عمل کی وجہ سے بحرہ روم اور بحرہ اوقیانوس اندر سے ایک دوسرے میں خلط ملط نہیں ہوتے۔

درحقیقت' اس تشخیص کے بعد کوسٹو کو یہ آیات دکھائی گئیں تو بے حد حیران ہوا اور قرآن کی عظمت کی تعریف کرتے ہوئے مسلمان ہو گیا۔

اس حیران کن آیات کریمہ میں جبل الطارق (جبرالٹر) کی باڑ کو بالکل صحیح طور پر بیان کیا گیا ہے۔ آیئے اب دوبارہ ان آیات کو سورۃ الرحمٰن کے عمومی تناظر میں دیکھیں۔ یہ حقیقت ہے کہ اس سورت کا موضوع اللہ کی خوبصورت عنایت اور تخلیق کے لئے لامحدود دانائی' حکمت اور فن ہے۔

اس آبنائے میں دو سمندروں کی رکاوٹ کے اندرونی معنی بھی ہیں وہ کیا ہیں؟ سمندر میں زندہ مخلوق کی تعداد زمین کی نسبت زیادہ ہے اس میں لا محدود جسمیہ Organism ہیں۔ اس میں بے تحاشہ اقسام کے پودے اور جھاڑیاں ہیں۔ الغرض اللہ کی قدرت کے عظیم شاہکار اس میں موجود ہیں۔ یہ ظاہر ہے کہ

مختلف قسم کے جسمیے (جاندار اشیاء) مختلف ماحول میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک وجہ ہے اللہ کی قدرت سمندروں کو گڈمڈ نہیں ہونے دیتی۔

یہ معنی ہمیں آیات نمبر ۲۲ کی طرف بھی توجہ دلاتے ہیں۔ خاص طور پر سمندر کی ساخت کی طرف اور سمندری نباتات اور مچھلیوں کی تقسیم کی طرف جو درجہ حرارت میں تبدیلی کی وجہ سے تغیرپذیر ہوتی ہیں۔ یہ آیت دونوں سمندروں میں موتی اور خوبصورت سمندری پتھروں کی موجودگی کا اعلان کرتی ہے۔ اس طرح یہ علیحدگی صرف کیمیائی اجزاء کے نکتہ نظر کی وجہ سے ہی نہیں بلکہ موتی اور مونگے اور کیمیائی اجزاء کی وجہ سے کہیں پر ہوتے ہیں اور کہیں پر نہیں ہوتے۔ اس صورت میں دو سمندروں کے خلط ملط نہ ہونے کی وجہ سے سمندر کے اندر اس قدر ناقابلِ یقین حد تک باغات ہیں اور اتنی انواع و اقسام کی مچھلیاں ہیں کہ ان کو اپنے قدرتی ماحول میں دیکھ کر لا محدود خوشی اور حیرت کا احساس ہوتا ہے۔

سمندر میں مخصوص قسم کے پھول پائے جاتے ہیں جو کئی مختلف پودوں سے ڈھکے ہوئے ہیں جن کی مثال خشکی پر نہیں ملتی۔ اسی قسم کے بہت سے مخصوص پھول ہوتے ہیں جن کا زمین پر تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ سمندر کی تہہ میں ہی ایسے پھول بھی ہیں جسے گل لالہ (Lepasfasiclaris) جو زمینی لالہ سے بہت خوبصورت ہیں۔ سمندر کی تہہ ہی میں ایسے مزین اور آراستہ حشرات اور مکوڑے جن کی خوبصورتی دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے اور یہ اپنے وجود کو ہزاروں میٹر نیچے راڈار Radar جیسی صلاحیت کی بدولت قائم رکھے ہوئے ہیں۔

Acan Thurus Triostegus ایک ایسی مچھلی ہے جس کے سرخ جسم پر فلوریت کے گول نشان ہوتے ہیں جن سے خوبصورت روشنی نکلتی اور اپنے اردگرد کے ماحول کو چمکا دیتی ہے۔ سمندر کی اتھاہ گہرائیوں کے اندھیروں میں تقریباً" تمیں مختلف رنگوں کی روشنی دیتی ہوئی لاتعداد مچھلیاں پائی گئی ہیں۔ یہ مخلوق اللہ کی خوبصورت اور عظیم مثال کا خاص نمونہ ہیں اور سمندروں کے خلط ملط نہ ہونے کے اندرونی معنوں کو ظاہر کرتی ہیں۔ جیسا کہ آیت کریمہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ اور جیسا کہ سائنسی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ آبنائے جبرالٹر کے دونوں طرف اس قدر کثیر تعداد میں سمندری چٹانوں اور تہہ میں ایسی خوبصورت

اور مختلف مخلوقات اور حشرات موجود ہیں کہ آج کے دور میں بھی ان کا شمار ممکن نہیں ہے۔

اس طرح ہر رنگ اور شیڈ کے پھول دونوں سمندروں میں ہیں مثلاً" ایسے جیسے ناگ پھنی تھوہر اور دوسرے جن کے رنگ نیلے' پیلائٹ والے سرخ وغیرہ ہیں مگر دونوں سمندروں میں الگ الگ اقسام ہیں۔ اسی طرح سمندر کی اتھاہ میں روشنی دیتی ہوئی نیلے رنگ کی مکڑیوں (Spiders) نے طلسماتی سماں پیدا کیا ہوتا ہے۔

ان سمندری مخلوقات کے بیان کرنے سے ہمارا ایک مقصد حل ہوتا ہے۔ سمندر کی اتھاہ گہرائیوں میں جہاں آنکھ کچھ کام نہیں دے سکتی ان خوبصورت حشرات اور مناظر کے وجود کی کیا وجہ ہے؟ سورۃ الرحمٰن کی آیات ۱۹-۲۵ تک ہمارے معبود حقیقی کی لا محدود خوبصورتی کا بیان ہے۔ پھر چودہ صدیوں کے بعد ان سمندری مخلوقات کے متعلق اٹلس اور کتابیں چھپی ہیں۔ اس طرح جب ہم ان میں دی گئی ہزاروں خوبصورت مخلوقات کے خلط ملط نہ ہونے کی مصلحت میں دونوں طرف مختلف مخلوقات کا مشاہدہ کرتے ہیں جن میں سے ایک وہ مچھلی بھی ہے جس کے دہانے کے کناروں پر روشنی اس طرح چمکتی ہے اس طلسماتی دنیا کو راہ دکھانے والا گائیڈ ہو۔

آج کے نئے علم کی روشنی میں ہم کچھ اور ایسی تفصیلات دیکھیں گے کہ کرہ ارض پر زندگی کا ظہور کیسے ہوا۔ اور مختلف آیات میں خود زندگی کا وجود کس طرح ظاہر کیا گیا ہے۔ انیسویں صدی کے شروع سے زمین پر زندگی کا سوال سائنس دانوں کے لئے سب سے بڑی دلچسپی بن گیا ہے۔ ابتداء میں نامیاتی ڈھانچوں (Organic Structures) پر تحقیقات کی گئیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ جاندار اور غیر جاندار چیزوں میں کیا کیمیاوی فرق ہے۔ اس علم کیمیا کی ایک شاخ کے طور پر نامیاتی کیمیا (Organic Chemistry) کے علم کا احیاء ہوا۔

ابتدائی نتائج میں یہ پتہ چلا کہ نامیاتی ڈھانچوں (Organic Structurers) میں خاص بات یہ بھی کہ ان میں جوہر کاربن (Carbon Atoms) منفی برقی بار یعنی (Negative Charge) کے حامل

تھے۔ اگرچہ قدرت کے نظام میں کاربن ۴ کے حساب سے پایا جاتا ہے لیکن نامیاتی یا زندہ چیزوں میں یہ ۴ - (منفی چار) کا روپ دھار لیتا ہے۔ اور اس طرح ہائیڈروجن کے ساتھ مل کر مرکبات کی ایک زنجیر جیسی بن جاتی ہے۔ بعد میں جاندار خلیوں میں نائیٹروجن کی اہمیت بھی دریافت ہوئی۔ اس کے علاوہ ایسی چیزیں جیسے
(Anino Acid) امینوا یسڈ (نامیاتی مرکب) کی دریافت ہوئی جو یقیناً" غیر جاندار اشیاء میں موجود تھیں۔

یہ تمام معلومات آخر جیمزواٹسن (D.James Watson) کی زندہ چیزوں میں بہت بڑے DNA کی موجودگی کی دریافت پر منتج ہوئیں۔ یہ معلوم ہوا کہ زندہ چیزوں میں نسلیاتی خواص کے حامل جرثومے اس عظیم DNA کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بہرحال زندگی کے بنیادی ڈھانچے کی دریافت ہو گئی - ۱۹۵۰ء سے نامیاتی ڈھانچوں (Organic Strnctures) کے مطالعہ پر توجہ بڑھ گئی جس سے یہ دریافت سامنے آئی کہ DNA میں ہائیڈروجن برق پارے (Ions) آپس میں غیر مستقل پلوں کی صورت میں جڑے ہوتے ہیں - اب صرف ایک سوال رہ جاتا ہے - اگر تمام اعضاء (Organisms) یعنی گھاس سے لے کر دماغ عصبانی (Neurons) اور ہزاروں دوسرے جرثومے (Bacteria) ایک ہی سالمہ (Molecule) سے تشکیل پاتے ہیں تو پھر زندگی میں اتنی گوناگوں تنوع کیوں ہے؟ اس سوال کا جواب معلوم کرنے کے لیے پہلے پہل سالمہ اور ان جوڑوں کے درمیان تعلق کی طرف توجہ دی گئی۔ مگر یہ تمام کوشش یہ معلوم کرنے کے لیے ناکام ہو گئیں کہ اس فرق کی کیا وجہ ہو سکتی ہے جس کی رو سے ایک خلیے (Cell) ایک طرف تو صفرا (Bile) بناتا ہے اور وہی خلیہ آنکھ کی پشت پر روشنی کو برق میں تبدیل کرتا ہے۔

آخر میں سائنس اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ خلیہ' دوسرے لفظوں میں زندگی ایک پیچیدہ ریاضیاتی پروگرام کا معاملہ ہے - یعنی ہر قسم کے اعضاء میں ہر ایک طرح کے کمپیوٹر والے نظام کے تحت بنایا گیا ہے - جیسے ایک چھوٹے جیبی کیلکولیٹر' یہی وجہ ہے کہ قرآن کی بہت سی آیات میں اللہ تعالی نے اعلان کیا

ہے کہ ہم نے تخلیق کیا اور پہلے ہی سے ترتیب دیا -

ان سائنسی نظریات کو سامنے رکھتے ہوئے اب ہم کسی حد تک اس قابل ہو سکتے ہیں کہ تخلیق کے سلسلے میں جوہڑ کے کنارے والی مٹی
(Oil Of Quickening) کو سمجھ سکیں - اللہ تعالی نے زمین کو مادی شکل میں پیدا کرنے کے بعد مٹی اور پانی میں زندگی پیدا کرنے کے لئے حکم دیا اور زندگی کے سالمہ (Molecule) کو ایک پروگرام (نظم) عطا کیا۔

(ڈاکٹر ہلوک باقی)

چھینک میں الحمد للہ کہنا اور جدید سائنس

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا اللہ تعالی کو چھینک پسند اور جمائی ناپسند ہے۔ جب کوئی شخص چھینکے اور الحمد للہ کہے تو جو مسلمان سنے اس کے ذمے حق ہے کہ وہ اس چھینکنے والے مسلمان کو یرحمک اللہ کہے اور جمائی شیطان کی طرف سے ہے جب کسی کو جمائی آئے تو جہاں تک ہو سکے جمائی کو دفع کرے کیونکہ جب انسان جمائی لیتا ہے تو شیطان ہنستا ہے یعنی خوش ہوتا ہے۔ اس لئے کہ یہ کسل مندی اور غفلت کی دلیل ہے اور ایسی چیز کو شیطان پسند کرتا ہے۔

(بخاری شریف)

پروفیسر نصراللہ خان صدر شعبہ اسلامیات اسلامیہ کالج لاہور فرماتے ہیں کہ ایک انگریز ڈاکٹر نے جب یہ حدیث پڑھی کہ مسلمانوں کے پیغمبر صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا جو مسلمان چھینکے وہ الحمد للہ کہے جو مسلمان پاس بیٹھا ہو وہ یرحمک اللہ کہے اور پھر چھینکنے والا جواب میں - یھدیکم اللہ کہے تو اسنے سوچا کہ ایک معمولی سے کام پر اتنی دعائیں پڑھنا کیا وجہ ہے؟ تو اس نے تحقیق کی اور پتہ چلا کہ اتنی دعائیں پڑھنا فضول نہیں بلکہ یہ اللہ تعالی کا شکر ہے کیونکہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ دماغ کی رگوں میں ہوا رک جاتی ہے اور قدرت نے اس کو نکالنے کے لئے ایک پریشر کا انتظام کیا ہے۔ اس طرح چھینک کے پریشر کے ذریعے

ہوا ناک کے راستے خارج ہو جاتی ہے۔ اگر یہ ہوا رکی رہے تو فالج کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے' اس لئے چھینکنے والے کے لئے الحمد للہ پڑھنا اللہ رب العزت کی اس نعمت کا شکر ادا کرنا ہے۔

تمام دن کی مصروف زندگی میں انسان مختلف امور سر انجام دیتا ہے۔

بعض حضرات کا پیشہ ایسا ہے انہیں گرد و غبار میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح یہ گرد و غبار ناک تک پہنچتا رہتا ہے۔ قدرت نے ناک کے بالوں کو دراصل انہی ذرات اور گرد و غبار جس میں موجود جراثیموں کے روکنے کا اہم کام عطا فرمایا ہے۔ چھینکنے سے یہ غبار اور جراثیم (Germs) باہر نکل جاتے ہیں حتیٰ کہ چھینک کی ہوا اتنی زوردار ہوتی ہے کہ کسی جراثیم کو وہاں رکنے کی مہلت ہی نہیں ملتی۔

اگر یہی جراثیم' گرد و غبار اندر چلے جاتے تو بے شمار امراض کا باعث بن سکتے تھے۔ کتنی ہی ایسی بیماریاں ہیں جو صرف سانس کے ذریعے پھیلتی ہیں اور پھر خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

اللہ رب العزت نے چھینک کے نظام کو ان تمام امراض کے دفعیہ کے لئے تریاق بنا دیا ہے۔

اس لئے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے چھینک کو پسند فرمایا ہے۔

اچھا نام اور جدید سائنس

Best Name And Modern Science

لوگو تم قیامت میں اپنے اور باپوں کے نام سے پکارے جاؤ گے پس تم اپنا نام اچھا رکھا کرو۔ (ابو داؤد)

جس نام میں عبدیت اور خدا کی تعریف کا ظہور ہوتا ہے وہ نام اللہ کو بہت پیارا ہے۔ (بخاری)

حضرت ابو وہبؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ تم پیغمبروں کے نام پر نام رکھا کرو اور اللہ تعالیٰ کے نزدیک زیادہ پیارا نام عبداللہ اور عبدالرحمٰن ہے اور سب سے سچا نام حارث اور ہمام ہے۔ (ابوداؤد و نسائی)

نام اور سائنسی انکشافات

Name And Scientific Disclousure

جدید سائنس نے اچھے ناموں کو پسند کیا ہے۔ ان کی پسند دراصل ناموں کے الفاظ اور پھر ان کے اثرات کی وجہ سے ہے۔

پیراسائیکالوجی کے ماہر پروفیسر پیرل ماسٹر نے اپنی حالیہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ نام زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں حتیٰ کہ نام کے الفاظ کا ترجمہ بھی اپنے فوائد اور اثرات بدل دیتا ہے۔ پروفیسر کے مطابق "میں نے رحیم اور پرویز کا موازنہ کیا تو رحیم سے سبز اور سفید روشنی نکلتی ہوئی نظر آئی اور پرویز سے سیاہ اور نسواری رنگ کی روشنی مترشح ہو رہی تھی"۔

یہی کیفیت تعویذ کے فوائد اور اس کے الفاظ کی ہے۔ طاقت دراصل الفاظ میں ہے چاہے وہ نام کی شکل میں ہو یا وہی نام تعویذ کی شکل میں ہو۔

اور اعمال ناموں کو مبارک یا بد بنا دیتے ہیں۔ فرعون یا نمرود کچھ الفاظ کا مجموعہ ہے لیکن انکی تاریک لہریں سننے والے کے اندر نفرت اور ظلمت پیدا کر دیتے ہیں اور عجیب و غریب اثرات چھوڑتے ہیں۔

الفاظ کی طاقت کا ایک حیرت انگیز واقعہ

بندہ کے پاس ایک صاحب علاج کی غرض سے آئے۔ گفتگو کے دوران انہوں نے اپنا ذاتی واقعہ بیان کیا کہ میرے گدھے کے پیٹ کے قریب گہرا زخم ہو گیا' بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ حتیٰ کہ اس میں کیڑے پڑ گئے۔ ایک صاحب نے اپنا تجربہ بیان کرتے ہوئے بتایا کہ اگر تم چاہتے ہو کہ تمہارا گدھا تندرست ہو جائے' کیڑے ختم ہو جائیں اور زخم مندمل ہو جائے تو تین پکے سود خوروں کے نام کاغذ پر لکھ کر تعویذ کی طرح گدھے کے گلے میں باندھ دو۔

پہلے تو مجھے حیرانگی ہوئی کہ اس سے کیا ہوگا لیکن اس کے اصرار پر میں نے اپنے علاقے کے تین سود خوروں کے نام کاغذ پر لکھ کر گدھے کے گلے میں لٹکا دیئے۔

آپ حیران ہونگے کہ صرف تین دن کے اندر اندر میرا گدھا ہر لحاظ سے تندرست ہو گیا' کیڑے مر گئے اور زخم بھر گئے۔

کیا بد اعمالی انسان کو زہریلا بنا دیتی ہے؟

کیا بد اعمالی سے بقول قرآن پاک کہ انسان جانوروں سے بدتر ہو جاتا ہے؟

کیا سود خوری نے ان کو اتنا مکروہ بنا دیا ہے کہ ان کا نام بھی زہر آلود ہے؟

کیا اس کی مثال ویسی تو نہیں کہ زہر کو زہر مارتی ہے؟

کیا آپ کو معلوم ہے کہ کینسر' ناسور' گلے سڑے زخموں کے لئے زہریلی ادویات' سپرے یا مرہم استعمال کرنے سے یہ بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ تو پھر اس تعویذ سے کیا نتیجہ اخذ کریں گے؟

صلائے عام ہے یاران نکتہ داں کے لئے

الفاظ کی طاقت کے ضمن میں مغربی ماہرین نے بہت تحقیق کی ہے۔ ان

کی تحقیق کا بغور مطالعہ فرمائیں۔

مغربی ماہرین کی روحانی تحقیقات

اورا

مغربی دانشوروں کا خیال ہے کہ انسان کے جسم سے مختلف رنگ کی شعائیں نکلتی ہیں جو جسم کے اردگرد ایک ہالہ سا بناتی ہیں۔ یہ شعائیں ہر آدمی خارج کرتا ہے خواہ وہ نیک ہو یا بد' فرق یہ ہے کہ نیک و بد کی شعاؤں کا رنگ حسب کردار مختلف ہوتا ہے۔ موت سے عین پہلے یہ اورا نیلگوں مائل بہ سیاہی ہو جاتا ہے۔

ایک نظریہ یہ ہے کہ ہر انسان اپنے اعمال کے مطابق ایک ماحول یا Atmosphere اپنے اردگرد بنا لیتا ہے۔ بدکار کا ماحول دیوار کی طرح سخت ہوتا ہے جس سے نہ کوئی فریاد یا دعا باہر جا سکتی ہے اور نہ کاسمک ورلڈ کے عمدہ اثرات اندر آ سکتے ہیں۔ ایسا آدمی خفیہ طاقتوں کی امداد سے محروم ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ قرآن حکیم کے "حجاب' غشاوہ (پردہ) ستر (دیوار) اور غلف (غلاف) سے مراد یہی ماحول ہو"۔ ڈاکٹر کرنگٹن کا خیال یہ ہے:

Aura is an invisible magnetic radiation from the human body which either attracts or repels.

ترجمہ: اورا وہ غیر مرئی مقناطیسی روشنی ہے جو انسانی جسم سے خارج ہوتی ہے۔ یہ یا تو دوسروں کو اپنی طرف کھینچتی ہے اور یا پرے دھکیل دیتی ہے۔

اس قسم کی شعاعوں سے انکار نا ممکن ہے کیونکہ بعض افراد کی طرف کھنچا اور بعض سے دور بھاگنا ہمارا روزانہ کا تجربہ ہے۔ یہ شعائیں جسم خاکی اور جسم لطیف دونوں سے خارج ہوتی ہیں۔ نیک کردار لوگ پرسنیلٹی یعنی جسم لطیف کی شعاعوں سے دنیا کو کھینچتے ہیں اور دنیا عقیدت' ایمان اور تنظیم کے تحائف لے کر ان کے ہاں جاتی ہے۔ دوسری طرف جسمانی شعائیں بعض سفلی جذبات میں تو ہیجان پیدا کر سکتی ہیں۔ لیکن اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتیں۔

کاسمک ورلڈ

کاسمک ورلڈ ایک ایسی دنیا ہے جہاں سے روحیں آتی اور واپس جاتی ہیں' جن اور فرشتے یہیں رہتے ہیں۔ اس کے تین طبقے بتائے جاتے ہیں۔ نچلے طبقے میں گنہگار اپنے اعمال کی سزا بھگت رہے ہیں۔ دوسرے طبقے میں بلند مرتبہ انبیاء اور اولیاء رہتے ہیں۔

فلسفہ دعا و عبادت

دعا و عبادت کی حقیقت کو سمجھنے کے لئے دو چیزوں کی تشریح ضروری ہے۔

اول: الفاظ:

ماہرین روحانیات کے ہاں ہر حرف کا ایک خاص رنگ' اور اس میں ایک خاص طاقت ہوتی ہے۔ غیب بینوں (Clairvoyants) نے حروف کو لکھ کر تیسری آنکھ سے دیکھا تو انھیں "الف" کا رنگ سرخ' "ب" کا نیلا' "د" کا سبز اور "س" کا رنگ زرد نظر آیا۔ پھر ان کے اثرات کا جائزہ لیا تو بعض الفاظ کے پڑھنے سے بیماریاں جاتی رہیں۔ بعض سے بچھو کے ڈنگ کی تکلیف غائب ہو گئی اور بعض سے سانپ تک پکڑ لیے گئے۔ انبیاء اور اولیاء کی روحانی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے کلمات میں حیرت انگیز طاقت پائی جاتی ہے' اتنی طاقت کہ ایک صاحب دل ان سے خطرناک امراض و آلام تک دور کر سکتا ہے۔ آسمانوں میں خدا کے بعد سب سے بڑی طاقت حضرت جبریل علیہ السلام ہیں۔ وحی جبریل کے ذریعے کلام الٰہی ہے اور اسی لئے صحائف الہامی کا ہر لفظ قوت کا ایک خزانہ ہوتا ہے' یوں کہہ لیجئے کہ الہامی الفاظ Highly Energised ہیں۔

تعویذ کی طاقت کا راز بھی یہی ہے۔

A talisman or an amulet strongly charged with magnatism for a particular purpose by some one

who possesses strong magnetic power may be of invaluable help.

ترجمہ: ایک تعویذ یا ٹوٹکہ' بس میں کوئی زبردست مقناطیسی شخصیت کسی خاص مقصد کے لئے مقناطیسی طاقت بھر دے' بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

پادری لیڈ بیٹر یورپ کے مشہور دانشوروں میں سے تھے۔ ان کی وفات غالباً 1935ء میں ہوئی۔ یہ جسم لطیف میں دور دور تک پرواز کرتے اور مخفی اشیاء کو دیکھ سکتے تھے' وہ اپنی کتاب The Masters and the path میں لکھتے ہیں:

Each word as it is uttered makes a little form in etheric matter. The word hate for instance produces a horrible form so much so that having seen it shape I never usr the word. When I saw the form it gave me a feeling of acute discomfort (P-136)

ترجمہ: ہر لفظ ایتھر میں ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے مثلاً "لفظ نفرت اس قدر بھیانک صورت میں بدل جاتا ہے کہ ایک مرتبہ میں نے یہ صورت دیکھ لی' اور اس کے بعد مجھے یہ لفظ استعمال کرنے کی کبھی جرات نہ ہوئی۔ اس منظر سے مجھے انتہائی ذہنی کوفت ہوئی تھی۔

اس کتاب میں اسی قسم کے دو اور واقعات بھی درج ہیں:

(ا) ایک محفل میں چند احباب گفتگو میں مصروف تھے اور میں ذرا دور بیٹھ کر ان کے اجسام لطیفہ کا مشاہدہ کر رہا تھا۔ ایک نے کسی بات پر زور سے قہقہہ لگایا' ساتھ ہی کوئی پھبتی کس دی' اور معاً" اس کے جسم لطیف پر گہرے نسواری رنگ کا ایک ایسا جالا تن گیا' جسے دیکھ کر انتہائی کراہت پیدا ہوئی۔

(۲) پادری لیڈ بیٹر نے ایک آدمی کے جسم لطیف پر بے شمار پھوڑے اور ناسور دیکھے جن سے پیپ کے چشمے رواں تھے۔ پادری اس آدمی کو اپنے ہاں لے گئے۔ زبور کی چند آیات اسے پڑھنے کو دیں اور تقریباً" دو ماہ کے بعد اس کا جسم لطیف بالکل صاف ہو گیا۔

الہامی الفاظ اور اسمائے الٰہی میں اتنی طاقت ہے کہ ان کے ورد سے ہماری پریشانیاں اور بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ مسلمان اس لحاظ سے خوش قسمت ہیں کہ ان کے پاس اللہ کے ننانوے صفاتی نام' مثلاً" رحیم' کریم' غفور' خبیر وغیرہ موجود ہیں۔ جنھیں حسب حاجت پکارا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ سہولت دیگر مذاہب میں موجود نہیں۔ عیسائیوں کے پاس صرف گاڈ ہے اور ہندوؤں کے پاس صرف "اوم یا رام"۔ الفاظ کی یہ طاقت اصل حروف میں ہوتی ہے۔ اگر کسی لفظ کا ترجمہ کر دیا جائے تو وہ بات نہیں رہتی اور اثر بدل جاتا ہے۔ جو طاقت "یا رحیم" میں ہے وہ "یا مہربان" میں نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں ذاتی طور پر نماز کو اردو میں پڑھنے کے خلاف ہوں کیونکہ قوت کا جو خزانہ الہامی الفاظ اور حضور صلی اللہ علیہ و سلم کی تجویز کردہ دعاؤں میں ہے۔ وہ ہمارے الفاظ میں نہیں ہو سکتا۔

ہر لفظ ایک یونٹ یا آئٹم ہے جسے اندرونی جذبات کی بجلیاں برقاتی ہیں اور اس کے اثرات اس عالم خاکی اور عالم لطیف (کاسمک یا آسٹرل ورلڈ) دونوں میں نمودار ہوتے ہیں۔ اس کی ہلکی سی ایک مثال گالی ہے۔ گالی کسی تلوار یا توپ کا نام نہیں بلکہ یہ چند الفاظ کا مجموعہ ہے لیکن منہ سے نکلتے ہی مخاطب کے تن بدن میں آگ لگا دیتی ہے' یہ آگ کہاں سے آتی ہے؟ الفاظ کے اس مجموعہ سے:

اس کی ایک اور مثال وہ کراہ یا چیخ ہے' جو کسی دکھیا کے منہ سے نکل کر' تمام ماحول کو بے چین کر دیتی ہے' یا وہ تقریر ہے جو کوئی آتش بیان جرنیل' بے ہمت فوج کے سامنے جھاڑتا ہے اور ہر سپاہی میں اس قدر آگ بھر دیتا ہے کہ وہ موت کے سیلابوں اور طوفانوں سے بھی نہیں بجھ سکتی۔

بائبل میں درج ہے:

By the word of the Lord were the heavens made.

ترجمہ: خدا کے ایک لفظ سے آسمان پیدا ہوئے۔

بائبل میں آغاز آفرینش کا بیان یوں درج ہے:

"شروع میں اللہ نے زمین و آسمان پیدا کئے' اس وقت زمین ویران اور سنسان تھی' سمندروں پہ اندھیرا چھایا ہوا تھا' اور اللہ کا تخت پانیوں پر تیر رہا تھا' پھر

God said let there be light and there was light.

ترجمہ: "خدا نے کہا کہ اجالا ہو جائے اور فوراً" اجالا ہو گیا"۔

(پیدائش ۱:۳)

تو یہ تھے اللہ کے وہ الفاظ جن سے کروڑوں آفتاب و ماہتاب وجود میں آئے اور کائنات کے در و دیوار تجلیوں سے چمک اٹھے۔

(اسلام اور عصر رواں۔ من کی دنیا)

Scanned with CamScanner

زنا ام الامراض

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ارشاد فرمایا کہ دونوں آنکھوں کا زنا (شہوت سے) نگاہ کرنا ہے اور دونوں کانوں کا زنا (شہوت سے) باتیں سننا ہے اور زبان کا زنا (شہوت سے) باتیں کرنا ہے اور ہاتھ کا زنا (شہوت سے) کسی کا ہاتھ پکڑنا ہے اور پاؤں کا زنا (شہوت سے) قدم اٹھا کر چلنا ہے اور دل کا زنا یہ ہے کہ (شہوت سے) وہ خواہش کرتا ہے اور طمع کرتا ہے (حتیٰ کہ زنا ہو جاتا ہے جو کہ حرام ہے)۔
(مسلم، حیاۃ المسلمین) (اسوہ رسول اکرمؐ)

اسلام دین فطرت ہے اس کے پیروکار یعنی مسلمان اسلام کے فرمان پر ہمیشہ سکون، امن اور چین سے رہتے ہیں اور جب بھی مسلمان یہود و کفار کے طریقے پر چلتے ہوئے اسلام کی حدیں اور سرحدیں توڑتا ہوا آگے بڑھا تو تنزلی اور گمراہی کے گڑھے میں گرتا چلا گیا۔ نکاح اور شادی اور پھر بلوغ کا نکاح دراصل انسانی جذبات اور خواہشات کی تکمیل ہیں۔ لیکن اگر یہ نکاح اور شادی نہیں تو پھر اسلام نے نگاہوں کی حفاظت، روزہ برائے ضبط نفس، شرم گاہ کی حفاظت کے احکام جاری فرمائے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ یہ انسان زنا سے بچا رہے۔

فطرت اس بات سے بخوبی آگاہ ہے کہ جب یہ اصول فطرت سے ہٹے گا تو یہ طرح طرح کے مصائب و آلام کا شکار ہو جائے گا بیماریاں، پریشانیاں، معاشرتی ذلتیں اس کا مقدر بن جائیں گی

مشہور یورپی سماجی راہنما پاول سٹیفن نے عجیب بات کہی
"اگر یورپ صرف زنا سے بچ جائے تو اس کے تمام مسائل میں حل کر دوں گا"۔

مسلمان پرامن قوم کا نام ہے۔ آج یہ بدامن قوم کیوں ہے؟ اس کا جواب صرف یہی ہے اس نے اسلامی شعار کو مذاق سمجھا اور اس نے قوانین فطرت کو اچھالا اور رسوا کیا اور پھر کیا ہوا ...... فطرت نے اس کو اچھالا اور رسوا کیا اور کہیں کے نہ رہے۔ آج جن قوموں کو اپنا مرشد اور ہادی بنائے ہوئے ہیں

جب وہ فطرت سے باغی ہوئے ان کا کیا حال ہے! کچھ ان کی خبر لے کر اپنے احوال کی اصلاح کریں۔ پڑھیں لیکن دیدہ عبرت کے ساتھ۔

یورپ میں زنا کی تباہ کاریاں

فطرت کا باغی یورپ پریشان ہے تباہ حال ہے۔ شوریدہ ہے کیا ہوا؟ کس طرح ہوا؟ پھر کیا ہو گا؟ کچھ ان الفاظ میں!!!

امریکہ

جج بن لنڈسے (Ben Lindsey) جس کو ڈنور (Denver) کی عدالت جرائم اطفال (Juvemle Court) کا صدر ہونے کی حیثیت سے امریکہ کے نوجوانوں کی اخلاقی حالت سے واقف ہونے کا بہت زیادہ موقع ملا ہے۔ اپنی کتاب "Revolt of Modern Youth" میں لکھتا ہے کہ امریکہ میں بچے قبل از وقت بالغ ہونے لگے ہیں اور بہت کچی عمر میں ان کے اندر منفی احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس نے نمونہ کے طور پر ۳۱۲ لڑکیوں کے حالات کی تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ان میں ۲۵۵ ایسی تھیں جو گیارہ اور تیرہ برس کے درمیان عمر میں بالغ ہو چکی تھیں اور ان کے اندر ایسی منفی خواہشات اور ایسے جسمانی مطالبات کے آثار پائے جاتے تھے جو ایک ۱۸ برس اور اس سے بھی زیادہ عمر کی لڑکی میں ہونے چاہئیں۔

(صفحہ ۸۲ تا صفحہ ۸۶)

ڈاکٹر ایڈتھ ہوکر (Edith Hooker) اپنی کتاب "Law of Sex" میں لکھتی ہے کہ "نہایت مہذب اور دولتمند طبقوں میں بھی یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے کہ سات آٹھ برس کی لڑکیاں اپنے ہم عمر لڑکوں سے عشق و محبت کے تعلقات رکھتی ہیں جن کے ساتھ بسا اوقات مباشرت بھی ہو جاتی ہے"۔
اس کا بیان ہے کہ

Scanned with CamScanner

"ایک سات برس کی چھوٹی سی لڑکی جو ایک نہایت شریف خاندان کی چشم و چراغ تھی خود اپنے بڑے بھائی اور اس کے چند دوستوں سے ملوث ہوئی۔ ایک دوسرا واقعہ یہ ہے کہ پانچ بچوں کا ایک گروہ جو دو لڑکیوں اور تین لڑکوں پر مشتمل تھا اور جن کے گھر پاس پاس واقع ہوئے تھے باہم شہوانی تعلقات میں وابستہ پائے گئے اور انہوں نے دوسرے کم سن بچوں کو بھی اس کی ترغیب دی۔ ان میں سب سے بڑے بچے کی عمر صرف دس سال کی تھی۔ ایک اور واقعہ ایک ۹ سال کی بچی کا ہے جو بظاہر بہت حفاظت سے رکھی جاتی تھی۔ اس بچی کو متعدد "عشاق" کی منظور نظر ہونے کا فخر حاصل تھا"۔ (صفحہ ۳۲۸)

بالٹیمور (Haltimore) کے ایک ڈاکٹر کی رپورٹ ہے کہ ایک سال کے اندر اس کے شہر میں ایک ہزار سے زیادہ ایسے مقدمات پیش ہوئے جن میں بارہ برس سے کم عمر کی لڑکیوں کے ساتھ مباشرت کی گئی تھی۔ (صفحہ ۱۷۷)

یہ پہلا ثمرہ ہے اس ہیجان انگیز ماحول کا جس میں ہر طرف جذبات کو برانگیختہ کرنے والے اسباب فراہم ہو گئے ہوں۔ امریکہ کا ایک مصنف لکھتا ہے کہ ہماری آبادی کا اکثر و بیشتر حصہ آج کل جن حالات میں زندگی بسر کر رہا ہے وہ اس قدر غیر فطری ہیں کہ لڑکے اور لڑکیوں کو دس پندرہ برس کی عمر ہی میں خیال پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ عشق رکھتے ہیں۔ اس کا نتیجہ نہایت افسوس ناک ہے۔ اس قسم کی قبل از وقت صنفی دلچسپیوں سے بہت برے نتائج رونما ہو سکتے ہیں اور ہوا کرتے ہیں ان کا کم سے کم نتیجہ یہ ہے کہ نو عمر لڑکیاں اپنے دوستوں کے ساتھ بھاگ جاتی ہیں یا کم سنی میں شادیاں کر لیتی ہیں اور اگر محبت میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے تو خودکشی کر لیتی ہیں۔

تعلیم کا مرحلہ

اس طرح جن بچوں میں قبل از وقت صنفی احساسات بیدار ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے پہلی تجربہ گاہ مدارس ہیں۔ مدرسے دو قسم کے ہیں۔ ایک قسم ان مدرسوں کے ہیں جن میں ایک ہی صنف کے بچے داخل ہوتے ہیں۔ دوسری

قسم ان مدرسوں کی ہے جن میں تعلیم مخلوط ہے۔

پہلی قسم کے مدرسوں میں "صحبت ہم جنس" (Homo-Sexuality) اور خودکاری (Masturbation) کی وبا پھیل رہی ہے کیونکہ جن جذبات کو بچپن ہی میں بھڑکایا جا چکا ہے اور جن کو مشتعل کرنے کے سامان فضا میں ہر طرف پھیلے ہوئے ہیں وہ اپنی تسکین کے لئے کوئی نہ کوئی صورت نکالنے پر مجبور ہیں۔ ڈاکٹر ہوکر لکھتی ہیں کہ اس قسم کی تعلیم گاہوں، کالجوں، نرسوں کے ٹریننگ اسکولوں اور مذہبی مدرسوں میں ہمیشہ اس قسم کے واقعات پیش آتے رہتے ہیں جن میں ایک ہی صنف کے دو فرد آپس میں شہوانی تعلق رکھتے ہیں اور صنف مقابل سے ان کی دلچسپی فنا ہو چکی ہے۔ اس سلسلہ میں اس نے بکثرت واقعات ایسے بیان ہیں جن میں لڑکیاں لڑکیوں کے ساتھ ملوث ہوئیں اور دردناک انجام سے دو چار ہوئیں۔ بعض دوسری کتابوں نے بھی معلوم ہوتا ہے کہ یہ "صحبت ہم جنس" کی وبا کس قدر کثرت سے پھیلی ہوئی ہے۔ ڈاکٹر لوری (Dr. Lowry) اپنی کتاب "Herself" میں لکھتا ہے کہ ایک مرتبہ ایک مدرسہ کے ہیڈ ماسٹر نے چالیس خاندانوں کو خفیہ اطلاع دی کہ ان کے لڑکے اب مدرسہ میں نہیں رکھے جا سکتے کیونکہ ان میں "بداخلاقی کی ایک خوفناک حالت" کا پتہ چلا ہے۔ (صفحہ ۱۷۹)

اب دوسری قسم کے مدارس کو لیجئے جن میں لڑکیاں اور لڑکے ساتھ مل کر پڑھتے ہیں۔ یہاں اشتعال کے اسباب بھی موجود ہیں اور اس کو تسکین دینے کے اسباب بھی۔ جس ہیجان جذبات کی ابتداء بچپن میں ہوئی تھی، یہاں پہنچ کر اس کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ بدترین فحش لٹریچر لڑکوں اور لڑکیوں کے زیر مطالعہ رہتا ہے۔ عشقیہ افسانے، نام نہاد "آرٹ" کے رسالے، جنسی مسائل پر نہایت گندی کتابیں اور مانع حمل کی معلومات فراہم کرنے والے مضامین۔ یہ ہیں وہ چیزیں جو عنفوان شباب میں مدرسوں اور کالجوں کے طالباء اور طالبات کے لئے سب سے زیادہ جاذب نظر ہوتی ہیں۔ مشہور امریکن مصنف ہینڈرچ فانلون (Hendrich Von Loain) کہتا ہے کہ

"یہ لٹریچر جس کی سب سے زیادہ مانگ امریکن یونیورسٹیوں میں ہے، گندگی، فحش اور بیہودگی کا بدترین مجموعہ ہے جو کسی زمانہ میں اس قدر آزادی کے

ساتھ پبلک میں پیش نہیں کیا گیا"۔

اس لٹریچر سے جو معلومات حاصل ہوتی ہیں دونوں صنفوں کے جوان افراد ان پر نہایت آزادی اور بیباکی سے مباحثے کرتے ہیں اور اس کے بعد عملی تجربات کی طرف قدم بڑھایا جاتا ہے۔ لڑکے اور لڑکیاں مل کر (Petting Parties) کے لئے نکلتے ہیں جس میں شراب اور سگریٹ کا استعمال خوب آزادی سے ہوتا ہے اور ناچ رنگ سے پوار لطف اٹھایا جاتا ہے۔

لنڈسے کا اندازہ ہے کہ ہائی اسکول کی کم از کم ۴۵ فیصد لڑکیاں مدرسہ چھوڑنے سے پہلے خراب ہو چکی ہوتی ہیں اور بعد کے تعلیمی مدارج میں اوسط اس سے بہت زیادہ ہے۔ وہ لکھتا ہے:

"ہائی اسکول کا لڑکا بمقابلہ ہائی اسکول کی لڑکی کے جذبات کی شدت میں بہت پیچھے رہ جاتا ہے۔ عموماً لڑکی ہی کسی نہ کسی طرح پیش قدمی کرتی ہے اور لڑکا اس کے اشاروں پر ناچتا ہے"۔

تین زبردست محرکات

مدرسے اور کالج میں پھر بھی ایک قسم کا ڈسپلن ہوتا ہے جو کسی حد تک آزادی عمل میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے لیکن یہ نوجوان جب تعلیم گاہوں سے مشتعل جذبات اور بگڑی ہوئی عادات لئے ہوئے زندگی کے میدان میں قدم رکھتے ہیں تو ان کی شورش تمام حدود و قیود سے آزاد ہو جاتی ہے۔ یہاں ان کے جذبات کو بھڑکانے کے لئے ایک پورا آتش خانہ موجود رہتا ہے اور ان کے بھڑکتے ہوئے جذبات کی تسکین کے لئے ہر قسم کا سامان بھی کسی دقت کے بغیر فراہم ہو جاتا ہے۔

ایک امریکن رسالہ میں ان اسباب کو جن کی وجہ سے وہاں بداخلاقی کی غیر معمولی اشاعت ہو رہی ہے اس طرح بیان کیا گیا ہے۔

"تین شیطانی قوتیں ہیں جن کا تثلیث آج ہماری دنیا پر چھا گئی ہے۔ اور یہ تینوں ایک جہنم تیار کرنے میں مشغول ہیں۔ فحش لٹریچر، جو جنگ عظیم کے بعد حیرت انگیز رفتار سے اپنی بے شرمی اور کثرت اشاعت میں بڑھتا چلا جا رہا ہے۔

متحرک تصویریں جو شہوانی محبت کے جذبات کو نہ صرف بھڑکاتی ہیں بلکہ عملی سبق بھی دیتی ہیں۔ عورتوں کا گرا ہوا اخلاقی معیار جو ان کے لباس اور بسا اوقات ان کی برہنگی اور سگریٹ کے روز افزوں استعمال اور مردوں کے ساتھ ان کے ہر قید امتیاز سے ناآشنا اختلاط کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ تین چیزیں ہمارے ہاں بڑھتی چلی جا رہی ہیں اور ان کا نتیجہ مسیحی تہذیب و معاشرت کا زوال اور آخرکار تباہی ہے۔ اگر ان کو نہ روکا گیا تو ہماری تاریخ بھی روم اور ان دوسری قوموں کے مماثل ہو جائے گی جن کو یہی نفس پرستی اور شہوانیت شراب اور عورتوں اور ناچ رنگ سمیت فنا کے گھاٹ اتار چکی ہے"۔

یہ تین اسباب جو تمدن و معاشرت کی پوری فضا پر چھائے ہوئے ہیں ہر اس جوان مرد اور جوان عورت کے جذبات میں ایک دائمی تحریک پیدا کرتے رہتے ہیں جس کے جسم میں تھوڑا سا بھی گرم خون موجود ہے۔ فواحش کی کثرت اس تحریک کا لازمی نتیجہ ہے۔

فواحش کی کثرت

امریکہ میں جن عورتوں نے زنا کاری کو مستقل پیشہ بنا لیا ہے ان کی تعداد اندازاً کم سے کم چار پانچ لاکھ کے درمیان ہے۔ مگر امریکہ کی بیسوا کو ہندوستان کی بیسوا پر قیاس نہ کر لیجئے۔ وہ خاندانی بیسوا نہیں ہے بلکہ وہ ایک ایسی عورت ہے جو کل تک کوئی آزاد پیشہ کرتی تھی۔ بری صحبت میں خراب ہو گئی اور قحبہ خانے میں آ بیٹھی۔ چند سال یہاں گزارے گی۔ پھر اس کام کو چھوڑ کر کسی دفتر یا کارخانے میں ملازم ہو جائے گی۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ امریکہ کی ۵۰ فیصد بیسوائیں خانگی ملازموں (Domestic Servant) میں سے بھرتی ہوتی ہیں اور باقی ۵۰ فیصد ہسپتالوں، دفتروں اور دکانوں کی ملازمتیں چھوڑ کر آتی ہیں۔ عموماً پندرہ اور بیس سال کی عمر میں یہ پیشہ شروع کیا جاتا ہے اور پچیس تیس سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد وہ عورت جو کل بیسوا تھی قحبہ خانے سے منتقل ہو کر کسی دوسرے آزاد پیشے میں چلی جاتی ہے۔ اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ

امریکہ میں چار پانچ لاکھ کی بیسواؤں کی موجودگی درحقیقت کیا معنی رکھتی ہے۔

جیسا کہ پچھلے باب میں بیان کیا جا چکا ہے، مغربی ممالک میں **فاحشگی** ایک منظم بین الاقوامی کاروبار کی حیثیت رکھتی ہے۔ امریکہ میں نیویارک، ریوڈی جیز اور بیونس آئرس اس کاروبار کی بڑی منڈیاں ہیں۔ نیو یارک کی دو سب سے بڑی "تجارتی کوٹھیوں" میں سے ہر ایک کی ایک ایک انتظامی کونسل ہے جس کے صدر اور سیکرٹری باقاعدہ انتخاب کئے جاتے ہیں۔ ہر ایک نے قانونی مشیر مقرر کر رکھے ہیں تاکہ کسی عدالتی قضیہ میں پھنس جانے کی صورت میں ان کی مفاد کی حفاظت کریں۔ جوان لڑکیوں کو بہکانے اور اڑا کر لانے کے لئے ہزار ہا دلال مقرر ہیں جو ہر جگہ شکار کی تلاش میں پھرتے رہتے ہیں۔ ان شکاریوں کی دستبرد کا اندازہ اس سے کیا جاسکتا ہے کہ شکاگو آنے والے مہاجرین کی لیگ کے صدر نے ایک مرتبہ ۱۵ مہینہ کے اعداد و شمار جمع کئے تھے تو معلوم ہوا کہ اس مدت میں ۷۲۰۰ لڑکیوں کے خطوط لیگ کے دفتر کو موصول ہوئے جن میں لکھا تھا کہ وہ شکاگو پہنچنے والی ہیں مگر ان میں سے صرف ۱۷۰۰ اپنی منزل مقصود کو پہنچ سکیں۔ باقی کا کچھ پتہ نہ چل سکا کہ کہاں گئیں۔

قحبہ خانوں کے علاوہ بکثرت ملاقات خانے (Assignation Houses) اور (Call Houses) میں جو اس غرض کے لئے آراستہ رکھے جاتے ہیں کہ "شریف" اصحاب اور خواتین جب باہم ملاقات فرمانا چاہیں تو وہاں ان کی ملاقات کا انتظام کر دیا جائے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ ایک شہر میں ایسے ۷۸ مکان تھے۔ ایک دوسرے شہر میں ۴۳ ایک اور شہر میں ۳۳۔ ان مکانوں میں صرف بن بیاہی خواتین ہی نہیں جاتیں بلکہ بہت سی بیاہی ہوئی خواتین کی بھی وہاں آمد رہتی ہے۔ ایک مشہور ریفارمر کا بیان ہے کہ۔

"نیو یارک کی شادی شدہ آبادی کا پورا ایک تہائی حصہ ایسا ہے جو اخلاقی اور جسمانی حیثیت سے اپنی ازدواجی ذمہ داریوں میں وفادار نہیں ہے اور نیو یارک کی حالت ملک کے دوسرے حصوں سے کچھ زیادہ مختلف نہیں"۔

امریکہ کے مصلحین اخلاق کی ایک مجلس (Committed of Fourteen) کے نام سے مشہور ہے۔ اس مجلس کی

طرف سے بد اخلاقی کے مرکزوں کی تلاش اور ملک کی اخلاقی حالت کی تحقیقات اور اصلاح اخلاق کی عملی تدبیر کا کام بڑے پیمانے پر کیا جاتا ہے۔ اس کی رپورٹوں میں بیان کیا گیا ہے کہ امریکہ کے جتنے رقص خانے، نائٹ کلب، حسن گاہیں (Beauty Saloons)، مالش کدے (massage Rooms) اور بال سنوارنے کی دوکانیں (Hair Dressings) ہیں قریب قریب سب باقاعدہ قحبہ خانے بن چکے ہیں بلکہ ان سے بھی بدتر کیونکہ وہاں ناقابل بیان افعال کا ارتکاب کیا جاتا ہے۔

امراض خبیثہ

فواحش کی اس کثرت کا لازمی نتیجہ امراض خبیثہ کی کثرت ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ امریکہ کی قریب قریب ۹۰ فیصد آبادی ان امراض سے متاثر ہے۔ انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا سے معلوم ہوتا ہے کہ وہاں کے سرکاری دواخانوں میں اوسطاً ہر سال آتشک کے دو لاکھ اور سوزاک کے ایک لاکھ ۶۰ ہزار مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ۶۵ دواخانے صرف انہی امراض کے لئے مخصوص ہیں۔ مگر سرکاری دواخانوں سے زیادہ مرجوعہ پرائیویٹ ڈاکٹروں کا ہے جن کے پاس آتشک کے ۶۱ فیصد اور سوزاک کے ۸۹ فیصد مریض جاتے ہیں۔ (جلد ۳۳۔ صفحہ ۴۵)

تیس اور چالیس ہزار کے درمیان بچوں کی اموات صرف موروثی آتشک کی بدولت ہوتی ہیں۔ دق کے سوا باقی تمام امراض سے جتنی موتیں واقع ہوتی ہیں۔ ان سب سے زیادہ تعداد ان اموات کی ہے جو صرف آتشک کی بدولت ہوتی ہیں۔ سوزاک کے ماہرین کا کم سے کم تخمینہ ہے کہ ۶۰ فیصد جوان اشخاص اس مرض میں مبتلا ہیں، جن میں شادی شدہ بھی ہیں اور غیر شادی شدہ بھی۔ امراض نسواں کے ماہرین کا متفقہ بیان ہے کہ شادی شدہ عورتوں کے اعضاء جنسی پر جتنے آپریشن کئے جاتے ہیں، ان میں سے ۷۵ فیصد ایسی نکلتی ہیں جن میں سوزاک کا اثر پایا جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

ایسے حالات میں ظاہر ہے کہ خاندان کا نظم اور ازواج کا مقدس رابطہ کہاں قائم رہ سکتا ہے۔ آزادی کے ساتھ اپنی روزی کمانے والی عورتیں جن کو شہوانی ضروریات کے سوا اپنی زندگی کے کسی شعبہ میں بھی مرد کی ضرورت نہیں ہے۔ اور جن کو شادی کے بغیر آسانی کے ساتھ مرد مل سکتے ہیں اور شادی کو ایک فضول چیز سمجھتی ہیں۔ جدید فلسفہ اور مادہ پرستانہ خیالات نے ان کے وجدان سے یہ احساس بھی دور کر دیا ہے کہ شادی کے بغیر کسی شخص سے تعلقات رکھنا کوئی عیب یا گناہ نہیں۔ سوسائٹی کو بھی اس ماحول نے اس قدر بے حس بنادیا ہے کہ وہ ایسی عورتوں کو قابل نفرت یا قابل ملامت نہیں سمجھتی۔ جج لنڈسے امریکہ کی عام لڑکیوں کے خیالات کی ترجمانی اس الفاظ میں کرتا ہے:

"میں شادی کیوں کروں؟ میرے ساتھ کی جن لڑکیوں نے گزشتہ دو سال میں شادیاں کی ہیں ہر دس میں سے پانچ کی شادی کا انجام طلاق پر ہوا۔ میں سمجھتی ہوں کہ اس زمانہ کی ہر لڑکی محبت کے معاملہ میں آزادی عمل کا فطری حق رکھتی ہے۔ ہمیں مانع حمل کی کافی تدبیریں معلوم ہیں۔ اس ذریعہ سے یہ خطرہ بھی دور کیا جاسکتا ہے کہ ایک حرامی بچے کی پیدائش کوئی پیچیدہ صورت حال پیدا کر دے گی۔ ہمیں یقین ہے کہ روایتی طریقوں کو اس جدید طریقہ سے بدل دینا عقل کا مقتضا ہے"۔

ان خیالات کی بے شرم عورتوں کو اگر کوئی چیز شادی پر آمادہ کرتی ہے تو صرف جذبہ محبت ہے۔ لیکن اکثر یہ جذبہ بھی دل اور روح کی گہرائی میں نہیں ہوتا' بلکہ محض ایک عارضی کشش کا نتیجہ ہوتا ہے۔ خواہشات کا نشہ اتر جانے کے بعد زوجین میں کوئی الفت باقی نہیں رہتی مزاج اور عادات کی ادنیٰ ناموافقت ان کے درمیان منافرت پیدا کر دیتی ہے۔ آخر کار عدالت میں طلاق یا تفریق کا دعویٰ پیش ہو جاتا ہے۔ لنڈسے لکھتا ہے:

"۱۹۲۲ء میں ڈنور میں ہر شادی کے ساتھ ایک واقعہ تفریق کا پیش آیا اور دو شادیوں کے مقابلہ میں ایک مقدمہ طلاق کا پیش ہوا۔ یہ حالت محض ڈنور ہی کی

نہیں ہے۔ امریکہ کے تقریباً تمام شہروں کی قریب قریب یہی حالت ہے"۔

پھر لکھتا ہے:

"طلاق اور تفریق کے واقعات بڑھتے جا رہے ہیں اور اگر یہی حالت رہی جیسی کہ امید ہے تو غالباً ملک کے اکثر حصوں میں جتنے شادی کے لائسنس دیئے جائیں گے اتنے ہی طلاق کے مقدمے پیش ہوں گے"۔

کچھ عرصہ ہوا کہ ڈیٹرائٹ (Detroit) کے اخبار "فری پریس" میں ان حالات پر ایک مضمون شائع ہوا تھا جس کا ایک فقرہ یہ ہے:

"نکاحوں کی کمی طلاقوں کی زیادتی اور نکاح کے بغیر مستقل یا عارضی ناجائز تعلقات کی کثرت یہ معنی رکھتی ہے کہ ہم حیوانیت کی طرف واپس جارہے ہیں۔ بچے پیدا کرنے کی فطری خواہش مٹ رہی ہے' پیدا شدہ بچوں سے غفلت برتی جا رہی ہے اور اس امر کا احساس رخصت ہو رہا ہے کہ خاندان اور گھر کی تعمیر تہذیب اور آزاد حکومت کی بقا کے لئے ضروری ہے۔ اس کے برعکس تہذیب اور حکومت کے انجام سے ایک بے دردانہ بے اعتنائی پیدا ہو رہی ہے"۔

طلاق اور تفریق کی اس کثرت کا علاج اب یہ نکالا گیا ہے کہ (Compassionate Marriage) یعنی "آزمائشی نکاح" کو رواج دیا جائے۔ مگر یہ علاج اصل مرض سے بھی بدتر ہے۔ آزمائشی نکاح کے معنی یہ ہیں کہ مرد اور عورت "پرانے فیشن کی شادی" کئے بغیر کچھ عرصہ تک باہم مل کر رہیں۔ اگر اس یکجائی میں دل سے دل مل جائے تو شادی کر لی ورنہ دونوں الگ ہو کر کہیں اور قسمت آزمائی کریں۔ دوران آزمائش دونوں کو اولاد پیدا کرنے سے پرہیز کرنا لازمی ہے' کیونکہ بچے کی پیدائش کے بعد ان کو باضابطہ نکاح کرنا پڑے گا۔ یہ وہی چیز ہے جس کا نام روس میں آزاد محبت (Free Love) ہے۔

قومی خودکشی

نفس پرستی، ازدواجی ذمہ داریوں سے نفرت، خاندانی زندگی سے بیزاری اور ازدواجی تعلقات کی ناپائیداری نے عورت کے اس فطری جذبہ مادری کو قریب قریب فنا کر دیا ہے جو نسوانی جذبات میں سب سے زیادہ اشرف و اعلیٰ روحانی جذبہ ہے اور جس کی بقا پر نہ صرف تمدن و تہذیب بلکہ انسانیت کی بقا کا انحصار ہے۔ مانع حمل، اسقاط حمل اور قتل اطفال اسی جذبہ کی موت سے پیدا ہوئے ہیں۔ مانع حمل کی معلومات ہر قسم کی قانونی پابندیوں کے باوجود ممالک متحدہ امریکہ میں ہر نوجوان لڑکی اور لڑکے کو حاصل ہیں۔ مانع حمل دوائیں اور آلات بھی آزادی کے ساتھ دکانوں پر فروخت ہوتے ہیں۔ عام آزاد عورتیں تو درکنار مدرسوں اور کالجوں کی لڑکیاں بھی اس سامان کو ہمیشہ اپنے پاس رکھتی ہیں تاکہ اگر ان کا دوست اتفاقاً اپنا سامان بھول آئے تو ایک پرلطف شام ضائع نہ ہونے پائے۔ جج لنڈسے لکھتا ہے:

"ہائی اسکول کی کم عمر والی ۴۹۵ لڑکیاں جنھوں نے خود مجھ سے اقرار کیا کہ ان کو لڑکوں کی صنفی تعلقات کا تجربہ ہو چکا ہے، ان میں سے صرف ۱۲۵ ایسی تھیں جن کو حمل ٹھہر گیا تھا۔ باقیوں میں سے بعض تو اتفاقاً بچ گئیں لیکن اکثر کو مانع حمل کی مؤثر تدابیر کا کافی علم تھا۔ یہ واقفیت ان میں اتنی عام ہو چکی ہے کہ لوگوں کا اس کا صحیح اندازہ نہیں ہے"۔

کنواری لڑکیاں ان تدابیر کو اس لئے استعمال کرتی ہیں کہ ان کی آزادی میں فرق نہ آئے۔ شادی شدہ عورتیں اس لئے ان سے استفادہ کرتی ہیں کہ بچہ کی پیدائش سے نہ صرف ان پر تربیت اور تعلیم کا بار پڑ جاتا ہے، بلکہ شوہر کو طلاق دینے کی آزادی میں بھی رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور تمام عورتیں اس لئے ماں بننے سے نفرت کرنے لگی ہیں کہ زندگی کا پورا پورا لطف اٹھانے کے لئے ان کو اس جھنجال سے بچنے کی ضرورت ہے۔ نیز اس لئے بھی کہ ان کے نزدیک بچے جننے سے ان کے حسن میں فرق آ جاتا ہے۔

بہرحال اسباب خواہ کچھ بھی ہوں، ۹۵ فیصد تعلقات مرد و زن ایسے ہیں

جن میں اس تعلق کے فطری نتیجہ کو مانع حمل کی تدبیروں سے روک دیا جاتا ہے۔ باقی ماندہ پانچ فیصد حوادث جن میں "اتفاقاً" حمل قرار پا جاتا ہے ان کے لئے اسقاط اور قتل اطفال کی تدبیریں ہیں اور ہزارہا بچے پیدا ہوتے ہی قتل کر دیئے جاتے ہیں۔ (صفحہ ۲۲۰)

انگلستان کی حالت

میں ان افسوسناک تفصیلات کو زیادہ طول نہیں دینا چاہتا۔ مگر نامناسب ہے کہ اس حصہ بحث کو جارج رائیلی اسکاٹ کی تاریخ الفحشاء "A History of Prostitution" کے چند اقتباسات نقل کئے بغیر ختم کر دیا جائے۔ اس کتاب کا مصنف ایک انگریز ہے اور اس نے زیادہ تر اپنے ہی ملک کی اخلاقی حالت کا نقشہ ان الفاظ میں کھینچا ہے:

"جن عورتوں کی بسر اوقات کا واحد ذریعہ یہی ہے کہ اپنے جسم کو کرایہ پر چلا کر روزی کمائیں ان کے علاوہ ایک بہت بڑی تعداد ان عورتوں کی بھی ہے (اور وہ روز بروز بڑھ رہی ہے) جو اپنی ضروریات زندگی حاصل کرنے کے لئے دوسرے ذرائع رکھتی ہیں۔ اور ضمنی طور پر اس کو فاحشہ گری بھی کرتی ہیں تاکہ آمدنی میں کچھ اور اضافہ ہو جائے۔ یہ پیشہ ور فاحشات سے کچھ بھی مختلف نہیں ہیں مگر اس نام کا اطلاق ان پر نہیں کیا جاتا ہم ان کو غیر پیشہ ور فاحشات (Amateur Prostnutes) کہہ سکتے ہیں"۔

"ان شوقین یا غیر پیشہ ور فاحشات کی کثرت آج کل جتنی ہے اتنی کبھی نہ تھی۔ سوسائٹی کے نیچے سے لے کر اوپر تک ہر طبقہ میں یہ پائی جاتی ہیں۔ اگر ان معزز خواتین کو کہیں اشارے کنایہ میں بھی "فاحشہ" کہہ دیا جائے تو یہ آگ بگولا ہو جائیں گی۔ مگر ان کی ناراضگی سے حقیقت نہیں بدل سکتی۔ حقیقت بہرحال یہی ہے کہ ان میں اور پکاڈلی کی کسی بڑی سے بڑی بے شرم بیسوا میں بھی اخلاقی حیثیت سے کوئی وجہ امتیاز نہیں ہے ...... اب جوان لڑکی کے لئے بدچلنی اور بیباکی، بلکہ سوقیانہ اطوار تک فیشن میں داخل ہو گئے ہیں اور سگریٹ پینا، تلخ

شرابیں استعمال کرنا' ہونٹوں پر سرخی لگانا' صنفیات اور مانع حمل کے متعلق اپنی واقفیت کا اظہار کرنا' فحش لٹریچر پر گفتگو کرنا' یہ سب چیزیں بھی ان کے لئے فیشن بنی ہوئی ہیں .... ایسی لڑکیوں اور عورتوں کی تعداد روز بروز بڑھ رہی ہے جو شادی سے پہلے صنفی تعلقات بلا تکلف قائم کرلیتی ہیں اور وہ لڑکیاں اب شاذ کے حکم میں ہیں جو کلیسا کی قربان گاہ کے سامنے نکاح کا پیمان وفا باندھتے وقت صحیح معنوں میں دوشیزہ ہوتی ہیں"۔

آگے چل کر یہ مصنف ان اسباب کا تجزیہ کرتا ہے جو حالات کو اس حد تک پہنچا دینے کے موجب ہوئے ہیں اور مناسب تر یہ ہے کہ اس تجزیہ کو بھی اسی کے الفاظ میں تحریر کیا جائے:

"سب سے پہلے اس شوق آرائش کو لیجئے جس کی وجہ سے ہر لڑکی میں نئے فیشن کے قیمتی لباسوں اور حسن افزائی کے مختلف النوع سامانوں کی بے پناہ حرص پیدا ہوگئی ہے۔ یہ اس بے ضابطہ فاحشہ گری کے اسباب میں سے ایک بڑا سبب ہے۔ ہر شخص جو دیکھنے والی آنکھیں رکھتا ہے اس بات کو باآسانی دیکھ سکتا ہے کہ وہ سینکڑوں ہزاروں لڑکیاں جو اس کے سامنے روزانہ گزرتی ہیں عموماً" اتنے قیمتی کپڑے پہنے ہوئے ہوتی ہیں کہ ان کی جائز کمائی کسی طرح بھی ایسے لباسوں کی متحمل نہیں ہو سکتی۔ لہٰذا آج بھی یہ کہنا اتنا ہی صحیح ہے جتنا نصف صدی پہلے صحیح تھا کہ مرد ہی ان کے لئے کپڑے خریدتے ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ پہلے مرد ان کے لئے کپڑے خریدتے تھے وہ ان کے شوہر یا باپ بھائی ہوتے تھے اور اب ان کے بجائے کچھ دوسرے لوگ ہوتے ہیں"۔

"عورتوں کی آزادی کا بھی ان حالات کی پیدائش میں بہت کچھ دخل ہے گزشتہ چند سالوں میں لڑکیوں پر سے والدین کی حفاظت و نگرانی اس حد تک کم ہو گئی ہے کہ تیس چالیس سال قبل لڑکوں کو بھی اتنی آزادی حاصل نہ تھی جتنی اب لڑکیوں کو حاصل ہے"۔

"ایک اور اہم سبب' جو سوسائٹی میں وسیع پیمانہ پر صنفی آوارگی پھیلنے کا موجب ہوا ہے کہ عورتیں روز افزوں تعداد میں تجارتی کاروبار دفتری ملازمتوں اور مختلف پیشوں میں داخل ہو رہی ہیں جہاں شب و روز ان کو مردوں کے ساتھ خلط

ملط ہونے کا موقع ملتا ہے۔ اس چیز نے عورتوں اور مردوں کے اخلاقی معیار کو بہت گرا دیا ہے' مردانہ اقدامات کے مقابلہ میں عورتوں کی قوت مزاحمت کو بہت کم کر دیا ہے اور دونوں صنفوں کے شہوانی تعلق کو تمام اخلاقی بندشوں سے آزاد کر کے رکھ دیا ہے۔ اب جوان لڑکیوں کے ذہن میں شادی اور باعصمت زندگی کا خیال آتا ہی نہیں۔ آزادانہ "خوش وقتی" جسے پہلے کبھی آوارہ قسم کے مرد ڈھونڈتے پھرتے تھے آج ہر لڑکی اس کی جستجو کرتی پھرتی ہے۔ دوشیزگی اور بکارت کو ایک دقیانوسی چیز سمجھا جاتا ہے اور دور جدید کی لڑکی اس کو ایک مصیبت خیال کرتی ہے۔ اس کے نزدیک زندگی کا لطف یہ ہے کہ عہد شباب میں لذات نفس کا جام خوب جی بھر کر پیا جائے۔ اسی چیز کی تلاش میں وہ رقص خانوں' نائٹ کلبوں اور ہوٹلوں اور قہوہ خانوں کے چکر لگاتی ہے اور اسی کی جستجو میں وہ بالکل اجنبی مردوں کے ساتھ موٹر کی سیر کے لئے بھی جانے پر آمادہ ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں وہ جان بوجھ کر خود اپنی خواہش سے اپنے آپ کو ایسے ماحول میں اور ایسے حالات میں پہنچا دیتی ہے اور پہنچاتی رہتی ہے جو صنفی جذبات کو مشتعل کرنے والے ہیں اور پھر اس کے جو قدرتی نتائج ہیں ان سے وہ گھبراتی نہیں ہے بلکہ ان کا خیر مقدم کرتی ہے"۔

(پردہ)
(مسلمان عورت)
(عورت اور عصمت)

کلف دار کاٹن اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے سوتی لباس زیب تن فرمایا سوتی لباس کی افادیت پہلے گزر چکی ہے۔ لیکن فیشن کی دنیا نے اس سوتی لباس کی افادیت کو بگاڑ دیا ہے اور مطلوبہ فوائد سے خالی کر دیا ہے۔

○ کلف لگے لباس جسم کے لئے کس حد تک مفید ہیں پہلے کچھ کلف کا ذکر۔ یہ دراصل نشاستہ مکئی یا گندم کا میدہ ہوتا ہے جس کو پانی میں ابال اور پکا کر پھر پانی

میں گھول کر کپڑوں پر لگایا جاتا ہے۔

○ چونکہ کلف لگا لباس اکڑ جاتا ہے لہٰذا جسم کو اکڑا کر متکبر بنا دیتا ہے اور فرائیڈ ماہر نفسیات کے مطابق تکبر اعصاب اور دماغ کا گھن ہے اور انسان بے شمار اعصابی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

○ کلف دار لباس سے جلد پر رگڑ پہنچتی ہے۔ جلد رگڑ برداشت نہیں کر سکتی جس سے طرح طرح کے جلدی امراض جنم پاتے ہیں۔

○ کلف دار لباس سے ہوا کا گزر نہ ہونے کی وجہ سے پسینہ خشک نہیں ہوتا مزید یہ کہ کپڑا پسینہ جذب نہیں کرتا۔

○ پسینہ کی وجہ سے شارچ یا کلف کا مواد بدن کو لگتا رہتا ہے اور جلد پر چپکا رہتا ہے۔ جس سے جلدی مسام بند ہو کر پھپھوند کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

بریزئر کا خطرناک استعمال

فیشن کی دنیا نے زمانے کے اطوار بدل کر لوگوں کے مزاج بدل دیئے ہیں۔ حسن نسواں کے لئے پستانوں کو بہت اہمیت حاصل ہے پستانوں کو تحفظ اور حسن فراہم کرنے کے لئے فیشن نے بریزئر کا استعمال کرنا سکھایا ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں اس کا استعمال نہیں تھا۔ لیکن اب اس کا استعمال ہر خاتون کی ضرورت ہے۔

ساخت:۔

بندہ نے ہوزری کے ماہرین سے ملاقاتیں کیں اور بریزئر کے میٹریل کا بغور مطالعہ کیا تو اس نتیجے پر پہنچا

1۔ فوم:۔

بریزئر میں فوم کی تہہ اس کو ابھار دار اور نرم بنانے کے لئے ہوتی ہے۔ فوم جلدی غدود خاص طور پر روغنی گلینڈز کو بہت متاثر کرتا ہے۔ اس فوم کی تہہ

کی وجہ سے ہوا کا داخلہ بند ہو کر گھٹ جاتے ہیں۔ چونکہ پستان بہت حساس اور زود اثر ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ تھوڑی سی سختی بھی برداشت نہیں کر سکتے۔

2۔ پولسٹر یا نائیلون کا کپڑا:۔

تمام بریزرز میں استعمال ہونے والا کپڑا پولسٹر یا نائیلون کا ہوتا ہے جو نہ تو پسینہ جذب کرتا ہے اور نہ ہوا کو داخل یا خارج ہونے دیتا ہے۔

3۔ شکنجا:۔

چونکہ بریزئر کا مقصد پستانوں کو ڈھلکنے سے بچانا ہے۔ اس لئے بریزئر اس انداز سے بنایا جاتا ہے کہ یہ پستانوں کو کھینچ کر رکھیں۔ بریزئر بذات خود ایک شکنجا نما چڑھاوا بن کر بے شمار امراض کا باعث بن جاتا ہے۔ اس کی سختی کو مزید سخت کرنے کے لئے اس کے تسمے جلتی پر تیل کا کام کرتے ہیں۔

4۔ بریزئر اور بریسٹ کینسر

ڈاکٹر خالدہ عثمانی کینسر سپیشلسٹ لاہور نے انکشاف کیا ہے کہ میرے پاس پستانوں کے کینسر میں مبتلا اکثر مریض عورتیں ایسی ہیں جن کو صرف بریزئر کی وجہ سے کینسر ہوا اور جب اس امر کی تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ ان کے کینسر کی وجہ بریزئر کا استعمال ہے۔

ماؤں میں دودھ کی کمی

سفید زہر یعنی خشک دودھ کی مانگ تیسری دنیا کے ممالک میں بڑھ گئی ہے۔ حتیٰ کہ وہ دودھ جو یورپین ممالک میں ناجائز اور خلاف صحت قرار دے دیا

Scanned with CamScanner

گیا ہے ان پر پابندی عائد کر دی گئی ہے وہی دودھ تیسری دنیا کے ممالک میں کھلے عام فروخت ہوتا ہے۔

اب سے کچھ عرصہ قبل کیا یہ دودھ بچوں کے لئے تھا؟

کیا مائیں ان چیزوں سے واقف تھیں؟

کیا ڈاکٹر علامہ اقبال ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا قائد اعظم ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا مولانا ظفر علی خان ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا نپولین ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا ابراہیم لنکن ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

مادر ملکہ آف برمنگھم انگلینڈ نے کون سی کمپنی کے ڈبے کا دودھ پیا تھا؟

بندہ کے پاس علاج کی غرض سے بے شمار خواتین آتی ہیں۔ ان میں سے اکثر یہی شکایت کرتی ہیں کہ ہمارا دودھ خشک ہو گیا ہے اور ہمیں ڈاکٹر نے ڈبے کا دودھ استعمال کرنے کو کہا ہے۔

1۔ موجودہ دولت کی حرص نے بعض مفاد پرستوں کی آنکھوں پر ظلم کی عینک چڑھا دی ہے۔ کمپنیاں بعض مفاد پرست معالجین کو ٹی۔ وی' ڈش' فریج' اے۔ سی وغیرہ دے کر ان کو کہتے ہیں کہ صرف ہماری کمپنی کی دوائی رکھیں اور یہی حال ڈبے والے دودھ کا ہو رہا ہے اور بعض معالج دانستہ عورتوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ بچوں کو ڈبہ کا دودھ استعمال کرائیں۔

2۔ بعض عورتیں پستانوں کے حسن کو برقرار رکھنے کے لئے دودھ نہیں پلاتیں کہ شاید وہ ڈھلک نہ جائیں۔

3۔ اکثر خواتین کو کسی مرض یا بیرونی اثر مثلاً" بریزر کی وجہ سے دودھ خشک ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ دودھ سے محروم ہوتی ہیں۔

لہٰذا یاد رکھیں کہ بریزر کا استعمال عورتوں کے دودھ کو کم اور ختم کرتا ہے۔

جلدی حساسیت

بریزر کے استعمال سے چونکہ پستان ڈھکے اور گھٹے رہتے ہیں اس لئے ان کے اندر حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ مزید یہ کہ دن بھر کے کام کاج عورتوں کو اوپر نیچے ہونے پر مجبور کرتے ہیں جس کی وجہ سے پستان بریزر سے رگڑ کھاتے رہتے ہیں اور یہی رگڑ مریض کے لئے الرجی کا باعث بن جاتی ہے۔ جس سے وائرس اور بیکٹریا کے جراثیم حملہ آور ہوتے ہیں حتیٰ کہ ایگزیما' جلدی خارش پھنسیاں اور سوزش کے مریض تو اکثر پریکٹس میں ملتے ہیں۔

توجہ طلب مثال

آپ اپنے ہاتھ کو ایک ایسی تھیلی میں جس کے اوپر اور نیچے پولیسٹر کا کپڑا اور درمیان میں فوم ہو چھ گھنٹے اس میں ہاتھ بالکل بند رکھیں تو چھ گھنٹے کے بعد ہاتھ کی کیفیت کیا ہو گی بلکہ پورے جسم کی کیفیت کیا ہو گی؟

تو پھر سوچیں ہاتھ کیسی سخت چیز ہے جبکہ پستان ایک نرم' حساس اور نازک عضو ہے۔ تو اس کے ساتھ کیا کیفیت ہو گی۔ ایک فزیو تھراپسٹ کے مطابق بریزر عورت کی جنسی خواہش کو ضرورت سے زیادہ کر دیتا ہے جس سے زنا کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

اعصابی امراض

تحقیقات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ پستانوں پر بریزر کے دباؤ کا اثر جسم کے تمام اعصابی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ ایسی خواتین ہمہ وقت مندرجہ ذیل کیفیات کا شکار ہو سکتی ہیں۔

○ ایسی خواتین بہت حساس ہو جاتی ہیں اور چھوٹی موٹی باتیں زیادہ محسوس کرتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

○ خواتین میں چڑچڑا پن ہو کر ہسٹریائی کیفیت بن جاتی ہے۔
○ کمر اور شانوں کے درد کی مستقل مریض بن جاتی ہیں۔
○ سر بوجھل اور دل پر گھٹن کے اثرات ہوتے ہیں۔

نوٹ

بندہ نے کتب حدیث اور علمائے حدیث سے تحقیق کی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں خواتین میں بریزیئر کا استعمال قطعی نہیں تھا۔ اگر آپ واقعی بریزیئر کے استعمال پر مصر ہیں تو باریک کاٹن کے کپڑے کی بریزیئر استعمال کر سکتی ہیں۔

ناخن پالش اور جدید سائنس

ناخن بھی جسم انسانی کی طرح زندہ ہیں۔ انہیں بھی آکسیجن اور ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ پانی کے طلب گار رہتے ہیں۔ اگر انہیں کوئی تکلیف پہنچے تو تمام جسم ان سے متاثر ہوتا ہے۔ ایک خاتون کو ہاتھوں پر دانے، خارش اور پیپ دار پھنسیاں تھیں بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ ایک ماہر امراض جلد کے پاس گئیں موصوف عمر رسیدہ اور بہت ماہر مانے جاتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب مریضہ کا معائنہ کر کے فرمانے لگے۔ آپ ناخن پالش کتنے عرصے سے استعمال کر رہی ہیں۔ مریضہ کہنے لگی گزشتہ ساڑھے پانچ سالوں سے اور مرض کو کتنا عرصہ ہوا ہے۔ مریضہ نے جواب دیا پانچ سال سے مسلسل مرض موجود ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا آپ ناخن پالش لگانا چھوڑ کر پھر مناسب مختصر علاج کریں مریضہ کا کہنا ہے کہ صرف تیسرے ہفتے میں مکمل صحت یاب ہو گئی۔

کروموپیتھی کا اصول

کروموپیتھی کے ماہرین کے مطابق رنگ انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور انسان جس رنگ کو بار بار دیکھتا ہے۔ اس کا اثر اس کی زندگی پر غالب ہوتا ہے۔ چونکہ اکثر ناخن پالش سرخ رنگ کی ہوتی ہے اور یہ رنگ اشتعال، غصہ اور بلڈ پریشر ہائی کرتا ہے۔ اس لئے وہ لوگ جو پہلے سے اس مرض میں مبتلا ہوں ان کے امراض میں فوری اضافہ ہو جاتا ہے اور صحت مند آدمی بھی آہستہ آہستہ ان امراض کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

انسانی صحت اور تندرستی کے لئے ہر رنگ کا ایک منفرد مزاج ہوتا ہے۔ موجودہ فیشن نے مختلف ناخن پالش کے استعمال کی ترغیب دی ہے۔ ان مختلف رنگوں کی الرجی عام آدمی کے لئے بھی ناقابل برداشت ہے، تو کیا ایک مریض برداشت کر سکے گا؟

ناخن پالش ناخن کے مسامات کو بند کر دیتی ہے۔ مزید چونکہ ناخن پالش میں رنگدار کیمیکل ہوتے ہیں اس لئے یہ کیمیکل بے شمار امراض کا باعث بنتے ہیں۔ خاص طور پر اس کا اثر جسم کے ہارمونی سسٹم پر بہت برا پڑتا ہے۔ جس سے خطرناک زنانہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔

میک اپ اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں موجودہ طرز کے میک اپ ہرگز نہیں تھے۔ اربوں روپے خرچ کرنے کے بعد فطرت کی طرف لوٹنا صرف ناکامی ہے اس فیشن کی جس کی چکا چوند عالم کو گھیرے ہوئے تھی۔ اس ضمن میں مشہور مغربی مفکر اور ماہر حفظان صحت کیا کہتا ہے اس کی زبانی غور سے سنیئے!

"میری زندگی فطرت کے مسلسل مطالعے میں گزری ہے۔ اس بات کو غور سے دیکھا کہ ہم فطرت کے قریب رہتے ہوئے فطرت سے دور تو نہیں جا رہے۔

فیشن اور رواج کی دنیا نے ہمیں صرف دھوکا او فریب دیا ہے۔ میک اپ اب حسن نسواں کے لئے تھا۔ لیکن جتنا نقصان اس نے حسن نسواں کو دیا ہے شاید ہی کسی چیز نے دیا ہو۔ جنگوں نے ماحول اور حالات بدلے۔ بارود نے تباہ کاریوں کی انتہا کر دی لیکن میں سمجھتا ہوں ان کا نقصان کم ہے جتنا نقصان میک اپ سے ہوا ہے"۔

(زندہ رہنا سیکھئے)

کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ میک اپ کے سامان میں کتنا خطرناک کیمیکل استعمال ہوتا ہے اس سے کیا کیا نقصانات ہو رہے ہیں۔ جو درج ذیل ہیں:

چہرے کے مہاسے Acne Vaugaris

سیاہ دانے چہرے پر Black Head

لیس دار تھیلی نما مہاسے Cyst

کیل او رچھائیاں Acne Rosacea

ناک پر دانوں کا بگاڑ Rhinophyma

عام پھوڑے پھنسیاں Folliculitis

داد Rinzworm Tinea Corporis

پھپھوند سے پیدا ہونے والے امراض Fungal Ingections

یہ وہ امراض ہیں جو جدید سائنس نے دریافت کیں (یعنی میک اپ کی وجہ سے یہ امراض ہوتی ہیں)۔

بے شمار ایسے واقعات معاشرتی طور پر ملتے ہیں جس سے خواتین کے خوبصورت چہرے بد صورتی میں بدل جاتے ہیں۔

ایک خاتون نئی نویلی دلہن علاج کی غرض سے لائی گئی۔ موصوفہ کے چہرے

پر سیاہ داغ اور ہلکے دانے تھے تمام گھر والے پریشان تھے۔ معلوم ہوا کہ تمام میک اپ کے کارنامے ہیں۔ اس طرح ایک غیر شادی شدہ خاتون نے اپنے بھائی کی شادی پر میک اپ کیا کچھ عرصے کے بعد چہرے پر سیاہ داغ دھبے اور لکیریں پڑ گئیں۔ حتیٰ کہ مونچھوں اور داڑھی کے بال نکل آئے۔

اسلام نے خواتین کے لئے گھر میں آرائش حسن (صرف اپنے خاوند کے لئے) سے منع نہیں فرمایا لیکن اس کے لئے مصنوعی اور زہریلی ادویات میک اپ کی شکل میں مشیہ نقصان دہ ہیں اور اب تو جدید اور پڑھا لکھا طبقہ میک اپ سے دلبرداشتہ ہو کر پھر سے سادگی کی طرف لوٹ رہا ہے۔

پہنچی وہیں پہ خاک جہاں کا خمیر تھا

ایام حیض اور نفاس میں ترک جماع

شریعت میں قید نہیں پابندی ضرور ہے لیکن ایک وقت میں یہی حلال کھانا حرام بن جاتا ہے یعنی روزہ کی حالت میں، بالکل اسی طرح مرد کے لئے بیوی سے جماع جائز ہے لیکن ایام حیض اور نفاس میں اس سے سختی سے منع فرمایا۔ آخر کیوں؟

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ایام حیض اور نفاس میں نکلنے والا خون انتہائی زہریلہ، تیزابی اور متعفن ہوتا ہے کیونکہ یہ عورت کے جسم کا حصہ نہیں اس لئے اس کا نکلنا بھی ضروری ہے۔

ایک صاحب کو کثرت سے بے ہوشی کے دورے پڑتے تھے۔ بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا علاج کی غرض سے تشریف لائے تشخیص اور معلومات کے بعد پتہ چلا کہ موصوف ایام حیض میں ہم بستری میں مصروف رہے اور اس دن سے یہ کیفیت مسلسل ہے۔

ایک خاتون کو گردن کے اردگرد دانے، پھنسیاں اور زور دار جلن تھی۔ موصوفہ کی تشخیص پر ان کے خاوند نے مذکورہ کیس کی نوعیت بتائی۔

ایک صاحب کی پیشاب کی نالی بند ہو گئی۔ قاثاطیر کے ذریعے پیشاب نکالتے

Scanned with CamScanner

تو پیشاب خارج ہو جاتا ورنہ پیشاب خودبخود نہیں آتا تھا۔ تحقیق پر پتہ چلا کہ موصوف ایام حیض میں جماع کرتے رہے ہیں۔

اسلام امن، سکون اور صحت کا مذہب ہے۔ اس سے بغاوت سراسر مرض اور بے سکونی ہے۔ ایام حیض اور نفاس میں جماع سے کون سے امراض جنم لیتے ہیں، ان کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

آتشک Syphilis

سوزاک Gonorrhoea

نار فارسی Ghancroid

پنٹا Pinta

رائٹر کی بیماری Reiters Disease

پیشاب کی جلن

پیشاب کی رکاوٹ

پیشاب کے غدود کا ورم اور سوزش

پتھری کے امراض

خواتین میں ایام کی رکاوٹ

خواتین میں شرم گاہ کی خارش

خوارتین میں رحم کی ورم

یہ تمام امراض جو کہ میڈیکلی طور پر مستند کتب میں موجود ہیں۔ اس وقت ہوتی ہیں جب انسان فطری قوانین کو توڑ کر خواہش نفس کی طرف گامزن ہوتا ہے۔

جوتے اور موزے جھاڑنا

احادیث میں جوتے اور موزے جھاڑ کر پہننے کا حکم فرمایا ہے۔ (زادالمعاد)

○ بعض اوقات جوتوں میں کوئی زہریلا جانور گھس جاتا ہے۔ اگر بغیر جھاڑے اس کو استعمال کیا تو وہ ڈس سکتا ہے۔ حتیٰ کہ زندگی کو خطرہ ہوتا ہے۔

○ ایک صاحب ایک کھانے کی مجلس سے اٹھے۔ جوتا پہنا تو چیخ نکل گئی پاؤں لہو لہان ہو گیا۔ دراصل کھانا کھاتے ہوئے نوکدار ہڈی کسی نے پھینکی اور وہ جوتے میں چلی گئی اور یوں پاؤں زخمی ہو گیا۔

○ چونکہ جوتا جھاڑتے وقت نگاہ جوتے کی طرف جائے گی تو اس سے ایک اور فائدہ یہ ہو گا کہ جوتے کی اندرونی کیفیت کا اندازہ ہو جائے گا کیونکہ بعض متعفن جوتے جہاں ماحول کو آلودہ اور بدبودار کرتے ہیں وہاں پاؤں کا بھی ستیاناس کر دیتے ہیں۔ جب جوتے پر نگاہ پڑے گی تو پھر اس کی صفائی کی طرف بھی دھیان ضرور جائے گا۔

یہ بدبو اور تعفن جو جوتے کی بندش اور ہوا کی کمی کی وجہ سے ہوئی ہے، زیادہ ہو جائے تو بے شمار جلدی اور الرجی کی بیماریاں شروع ہو جاتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

توکل اور جدید سائنس

توکل ایک ایسی اسلامی حالت کا نام ہے جس میں ہر کام میں اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنا سر تسلیم خم کر کے رضائے الٰہی پر صابر و شاکر ہو جائے۔

اس صبر و شکر اور قناعت کی زندگی میں کیسی طاقت اور قوت ہے اس کا احساس آج کے مسلمان کو ہرگز نہیں۔

اس وقت یورپی برادری بے شمار نفسیاتی امراض سے دوچار ہے۔ اس کی بنیادی وجہ توکلی زندگی کا فقدان ہے اگر ان سے کوئی نقصان ہوتا ہے تو وہ اس نقصان کے عوامل تلاش کرتے ہیں۔ اگر وہ عوامل مل جاتے ہیں تو اپنے آپ کو ملامت کرتے ہیں اور اگر عوامل نہیں ملتے تو بھی اپنے آپ کو ملامت کرتے ہیں حتیٰ کہ بعض اوقات دلبرداشتہ ہو کر خودکشی کر لیتے ہیں۔

بالکل یہی کیفیت ایک گھر دار خاتون کی ہے کیونکہ گھر میں رہتے ہوئے بہرحال اسے گھریلو مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اب یہاں اسلام صبر اور توکل کا درس دیتا ہے لیکن یورپی زندگی کے اشتعال میں صبر اور توکل نام کی چیز ہرگز نہیں اس لئے وہاں طلاق کی زیادتی ہے۔

اسلام ضبط نفس کا درس دیتا ہے اور نگاہوں کی حفاظت' کانوں کی حفاظت' پاؤں کی حفاظت اور دل کی حفاظت بھی ضبط نفس کا حصہ ہیں۔ لیکن اس کے برعکس یورپی معاشرہ ضبط نفس کی حدیں توڑ کر زنا کی طرف مائل ہوتا ہے اور زندگی میں بے عزت اور خوار ہو جاتا ہے۔

نفسیاتی ماہرین کے مطابق توکل آدمی کو بے شمار نفسیاتی خطرناک امراض سے نجات دیتا ہے اور اس توکل کی وجہ سے انسان معاشرہ کا اچھا شہری اور فرد بن سکتا ہے۔

پیدائش کے وقت بچے کو کھجور چبا کر چٹانا

حضرت اسماء بنت ابوبکرؓ روایت فرماتی ہیں کہ مکہ معظمہ میں عبداللہ بن

زبیر پیدا ہونے والے تھے اور قبا میں آکر پیدا ہوئے۔ میں بچے کو لے کر رسول اکرم صلی اللہ علیہ و سلم کے پاس لے گئی اور ان کی گود میں ڈال دیا۔ انہوں نے کھجور منگوائی اسے اپنے منہ میں چبایا پھر اپنا لعاب اور کھجور بچے کے منہ میں ڈال کر اس کے تالو سے لگا دیا۔ پھر بچے کے لئے برکت کی دعا کی۔ یہ وہ پہلا بچہ تھا جو مسلمانوں میں پیدا ہوا۔ (بخاری و مسلم)

حضرت ابو موسیٰ اشعریؓ بیان کرتے ہیں کہ میرے گھر لڑکا پیدا ہوا میں اسے لے کر نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں حاضر ہوا آپؐ نے اس کے منہ میں کھجور چبا کر ڈالی۔ (بخاری)

ماں کے پیٹ میں بچے کو جو خوارک ملتی ہے اس کا اور کھجور کا مزاج بالکل یکساں ہے حتیٰ کہ ماہرین کے مطابق جو اجزاء بچے کو ماں کے پیٹ کی خوارک میں ملتے ہیں بالکل وہی اجزاء کھجور کا حصہ ہیں۔

• اکثر ولادت کے بعد بچے کو گھٹی یا پھر جدید قسم کا ایسا مرکب دیا جاتا ہے جس سے بچے کا معدہ اور آنتیں صاف ہو جائیں۔ اس کے لئے کھجور کا بچے کے معدے میں پہنچانا تمام مرکبات سے اعلیٰ اور مفید ہے۔

اکثر بچے پیدائشی کمزوری میں مبتلا ہوتے ہیں اگر ان کو پیدائش کے فوراً" بعد دودھ' پانی یا کوئی اور چیز دی جائے گی تو بچوں میں دست کی حالت شروع ہو جاتی ہے۔

لہٰذا حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا عمل آخرت اور قیامت تک مفید اور مسلم ہے۔

خوشبو اور جدید سائنس

Perfume and Modern Science

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم خوشبو کو رد نہ فرماتے تھے۔ (ترمذی شریف)

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ارشاد فرمایا کہ مردانہ خوشبو وہ ہے جس کی خوشبو پھیلتی ہو اور رنگ غیر محسوس ہو اور زنانہ خوشبو وہ ہے جس کے رنگ ظاہر ہوں اور خوشبو غیر محسوس ہو۔
(سنن نسائی۔ ترمذی)

ریحان کی خوشبو کو بہت پسند فرماتے تھے۔ اس کو رد کرنے سے منع فرماتے تھے۔ (شمائل ترمذی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم مشک اور عود کی خوشبو کو تمام خوشبوؤں میں زیادہ محبوب رکھتے۔ (زاد المعاد)

نیچرل تھراپی (Natural Therapy)

کیمیکل اور زہریلے مرکبات کے بعد سائنس پھر سے فطرت کی طرف لوٹ رہی ہے۔ ان فطری قوانین میں سادہ طریقہ علاج کو رواج دینا ہے اور خالص فطرت سے استفادہ کرنا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں سے ایک پرفیوم تھراپی ہے۔

پرفیوم تھراپی (Perfume Therapy)

جرمنی کے ڈاکٹر ایلف نے اس طریقہ علاج کو عام کیا اور ہزاروں لوگ اس سے صحت یاب ہوئے۔ ڈاکٹر ایلف کے مطابق چونکہ خوشبو ایک جزو لطیف ہے اور روح بھی لطیف ہے۔ اس لئے جب کوئی شخص خوشبو لگاتا ہے تو اس کے اثرات فوراً روح پر پڑیں گے اور روح کی وجہ سے جسم صحت اور تازگی کی طرف مائل ہو گا۔

بادشاہوں کے محلات میں بعض خوشبو دار لکڑیوں کی دھونی دی جاتی تھی اور جب محل میں کوئی بیمار ہوتا تو بھی خوشبو دار لکڑیوں کی دھونی دی جاتی یہ اس بات کی علامت ہوتی کہ اس خوشبو کے اثر سے مریض جلد صحت یاب ہو جائے

گا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ریحان کی خوشبو کو پسند فرمایا۔ ریحان کی خوشبو پرانے ملیریا کا قطعی علاج ہے۔ ایسے مریض جن کا بلڈ پریشر ہمیشہ ہائی رہتا ہو۔ ان کے لئے بہت مفید ہے۔ جذبات کی تیزی کو نارمل کرتی ہے جن لوگوں کو معدے کا السر اور تیزابیت ہو ان کے لئے اس کا لگانا فائدہ مند ہے۔

یاد رکھیں خوشبو زندگی پر اثرانداز ہوتی ہے آپ ایک ایسی جگہ جائیں جہاں ہر طرف خوشبو اور مہکار ہو تو آپ کی طبیعت اور مزاج کی کیفیات کیا ہوں گی وہ آپ بہتر سمجھتے ہیں۔

اس کے برعکس ایک ایسی جگہ جائیں جہاں بدبو ہو تو انسان کی طبیعت میں تکدر، بے چینی، نفرت حتیٰ کہ بعض حضرات کو قے آ جاتی ہے۔

معلوم ہوا کہ خوشبو اور بدبو کا اثر تمام زندگی پر پڑتا ہے اس لئے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے جمعہ کے دن خاص طور پر خوشبو لگانے کی ہدایت کی ہے کہ نماز جمعہ کے لئے دور دور سے لوگ اکٹھے ہوتے ہیں اور خوشبو ان حاضرین کی طبیعت میں خوشگواری اور مسرت پیدا کر دیتی ہے۔

اس طرح عود اور مشک کی خوشبو بھی اعصاب میں نشاط اور تحریک پیدا کرتی ہیں۔ ان خوشبوؤں کو لگانے والا ہمیشہ چست اور حاضر دماغ رہے گا۔
(فطری علاج)

نعلین نبویؐ اور جدید سائنس

حضرت ابن بریدہؓ اپنے والد سے راوی ہیں کہ نجاشی نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں دو سیاہ رنگ کے سادہ موزے بھیجے آپؐ نے ان کو پہن لیا۔ (ابن ماجہ)

حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو ایسے نعلین مبارک پہنے دیکھا جن پر بال نہیں تھے (یعنی دھلے ہوئے چمڑے کے تھے)۔ (بخاری)

ایک صحابیؓ کہتے ہیں کہ میں نے حضرت انسؓ سے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے جوتا مبارک کے بارے میں دریافت لیا تو انہوں نے فرمایا کہ ہر جوتا شریف میں دو دو تسمے تھے۔ (ترمذی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے جوتے مبارک چمڑے کے تھے اور بالکل ہموار تھے۔ آج کے دور میں ایڑھی کے جوتے اور ربڑ پلاسٹک کے جوتے کیا نقصان دے رہے ہیں اس کا اندازہ احاطہ سے باہر ہے۔ ایک فزیوتھراپسٹ سے بات ہوئی کہنے لگے کہ ایڑھی کا جوتا یہودی سازش ہے یہ مردوں اور عورتوں میں غیر ضروری جنسی تحریکات کو بڑھا کر زنا کی طرف مائل کرتا ہے۔

اگر ہم آج ہی حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے جوتے مبارک کے مطابق اپنے جوتے بنوائیں اور صرف چمڑے کا دھیان رکھ کر جوتا پہنیں تو بے شمار امراض سے بچ سکتے ہیں۔

کیا آپ صحت کے اصولوں کے خلاف جوتا استعمال کرتے ہیں؟

چونکا دینے والے تجربات و مشاہدات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم چمڑے کا جوتا استعمال فرماتے تھے جب سے اس جوتے کو چھوڑا ہے مسلسل پریشانی ہی ہے تو فیشن اور سنت کا فیصلہ آپ کریں۔

سرشت انسان دلربائی و دلکشی کی طرف مائل رہا ہے۔ ابتدائے آفرینش سے انسان اپنے جسم اور نفس کو سہولت کی طرف مائل کرتا چلا آرہا ہے۔ مختلف ادوار میں بنی نوع انسان نے اپنی جسمانی سہولت کے لئے بدنی آرائش حسن کی زیبائش کے لئے مختلف حیلے اور طریقے اختیار کئے ہیں پتھر کے زمانے کے لوگ کیسی زندگی گزارتے تھے وہ سبھی جانتے ہیں کہ ان کے بدن پر لباس نہیں تھا پاؤں

میں جوتا نہیں تھا اور زندگی کے شب و روز یونہی گزر رہے تھے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ موجودہ دور نے کیا ہمیں راہ ترقی کی طرف گامزن کیا ہے؟ ایسے دور میں جب ہر طرف فیشن کی یلغار ہے تو اپنی صحت و تندرستی کے لئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیاجائے یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو' خوبصورت ہو' شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پر سہاگہ ہے لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کے لئے بھی معاون ہے: یہ ایسا سوال ہے جس کی طرف بہت کم لوگ توجہ کرتے ہیں۔

ایک صاحب فرمانے لگے مجھے پیشاب کی زیادتی کی تکلیف شروع ہو گئی۔ خوب علاج کیا مگر مرض بڑھتا گیا ایک دفعہ ایک تقریب میں جانے کا موقع ملا ایک صاحب ملے اور ملتے ہی فرمانے لگے یوسف صاحب آپ اتنے عقل مند ہیں ایسا جوتا کیوں استعمال کرتے ہیں جس سے بے شمار اعصابی اور مثانے کی تکالیف ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ان کی بات سنتے ہی میرا خیال یکایک اپنے مرض کی طرف گیا میں نے جوتا تبدیل کیا اور چمڑے کا خالص جوتا استعمال کیا کیونکہ سابقہ جوتا ربڑ کا تھا۔ موجودہ جوتے کے استعمال سے میری مرض کم ہوتی گئی آخرکار میں تندرست ہو گیا۔

ایک جوان مطب میں عارضہ لے کر حاضر ہوا کہ سخت اعصابی تناؤ' ذہنی تھکن اور مسلسل پریشانی رہتی ہے اور یہ پریشانی' بوجھ میرے لئے عذاب سے کم نہیں اس کی وجہ سے میں کئی سال سے اپنے امتحان میں کامیابی سے رہ جاتا ہوں۔ الغرض مریض کی پریشانی ناقابل بیان تھی اور وہ بے شمار ماہرین نفسیات اور ڈاکٹرز کے زیر علاج رہا تھا۔ اسکے مرض کی تشخیص ہوئی تو اس کی وجہ وہ بند جوتے جو گر تھے . دراصل یہ جوتے ان ممالک کے لئے ہیں جہاں برف پڑتی ہے ایسے بند انگلش جوتے ہمارے مزاج' موسم کے عین خلاف ہیں۔ یوں جب اس کے جوتے تبدیل کرائے گئے اور مختصر سا علاج دیا گیا تو مریض الحمد للہ تندرست ہو گیا۔

دماغ پر جوتے کے اثرات

جب پاؤں کو چوٹ لگتی ہے جہاں پاؤں متاثر ہوتا ہے اس سے کہیں زیادہ دماغ اور دماغی کیفیات اس کا گہرا اثر لیتی ہیں بعض اوقات دماغی امراض کی وجہ سے پاؤں کے زخم جلد اچھے نہیں ہوتے تو معلوم ہوا کہ دماغ کا پاؤں کے آرام اور پاؤں کے دماغی سکون سے گہرا ربط ہے۔ نیوٹن مشہور سائنس دان ہے جب دماغی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار ہوا تو اس نے فورا" جوتے کی طرف نگاہ کی وہ ہر ہفتے نیا جوتا بدلتا آخر اسے ایک جوتے نے سکون دیا اور وہ ہمیشہ اسی جوتے کو استعمال کرتا۔ جرمنی کے ماہرین نے انکشاف کیا ہے "جوتا بہتر تو دماغ بہتر۔ جوتا سخت تو دماغ سخت۔ جوتا نرم تو دماغ نرم"۔ بظاہر یہ الفاظ عام ہیں لیکن فکر اور تدبر کے بعد انسان ان لفظوں سے کچھ حاصل کر سکتا ہے۔

اعصابی تناؤ

زیادہ عرصہ نہیں ہوا صرف بوڑھے ہی اعصابی تناؤ کا شکار ہوتے تھے اس کی وجہ کچھ ہو لیکن موجودہ تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ نئی نسل نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہے۔ اس کے بے شمار اسباب ہیں لیکن یہ بات مسلم ہے کہ جوتا صحت و تندرستی میں ممد و معاون ہے اور اس کا غلط استعمال اعصابی امراض کا باعث ہے۔

شاہان ہند کا انتخاب

سلاطین ہند سلیم شاہی جوتا پسند کرتے تھے اور خاندان در خاندان یہی جوتا استعمال کرتے چلے آتے تھے۔ جب اس جوتے کی وضع قطع کا غائر مطالعہ کیا گیا تو یہ بات واضح ہو گئی کہ وہ لوگ جوتے کے ذریعے اپنی حفاظت صحت کرنا جانتے تھے۔ شہنشاہ بابر کہتا ہے میں نے جب ہندوستان کی سرزمین پر قدم رکھا چونکہ یہاں کی سرزمین، ماحول اور موسم مختلف تھا اس لئے میرا انتخاب سلیم شاہی جوتا

ہی تھا۔

مطب میں ایک خاتون تشریف لائیں جو کہ گزشتہ اٹھارہ برس سے دائمی درد سر میں مبتلا تھیں پتہ چلا کہ وہ ہمیشہ اونچی ایڑھی کا جوتا استعمال کرتی ہیں۔ جب ان کا جوتا تبدیل کیا گیا تو کیفیت بدل گئی۔

ایک دیہاتی آدمی اپنے چمڑے کے بنے ہوئے دیسی جوتے کو ہر وقت تیل میں تر رکھتا تھا کہنے لگا میری عمر اسی سال سے کہیں زیادہ ہے نگاہ کمزور نہیں، دانت نہیں گرے، اعصابی کمزوری نہیں، میں سمجھتا ہوں اس کی وجہ میرے تیل سے تر جوتے ہیں۔

الغرض اگر آپ موزوں جوتے کا انتخاب کریں ہمیشہ چمڑے کا جوتا استعمال کریں زیادہ بند اور تنگ جوتے سے بچیں تو آپ امراض سے بچ گئے۔

موجودہ جدید جوگر، لانگ شوز ہمارے علاقائی مزاج موسم کے عین خلاف ہیں۔ ہر وقت پاؤں میں جوتا نہ رکھیں کبھی کبھی جوتے کے بغیر بھی چلا کریں اونچی ایڑھی اور غیر لچک دار جوتا موزوں نہیں۔ جب ہم چلتے ہیں تو جوتے اور پاؤں کی رگڑ سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے وہ اگر چمڑا ہے تو حرارت ختم ہو جاتی ہے اور اگر ربڑ، پلاسٹک وغیرہ کا جوتا ہے تو فورا" گرمی اور جلن بے شمار امراض کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

کینوس کے جوتے بچوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتے ہیں

بچوں کے پیروں کے لئے عام جوتوں کے بجائے ٹینس یا کینوس کے جوتوں کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ ممکن ہے کچھ معالج بھی والدین کو یہ مشورہ دیتے ہوں کہ وہ اپنے بچوں کے عام جوتے پہنانے کے بجائے یہ جوتے پہنائیں۔ ایسے مشوروں سے بچوں کے پیروں کو نقصان پہنچنے کا احتمال بڑھ جاتا ہے۔ امریکا میں طبی اعتبار سے جوتے تجویز کرنے والوں کی انجمن نے اس سلسلے میں ایک اعلامیے کے ذریعہ سے حقیقی صورت حال واضح کی ہے۔ اس انجمن کا کہنا ہے کہ بچوں کو کینوس شوز استعمال کرانے کا مشورہ خاص طور پر طب اطفال کے ماہرین کی

طرف سے دیا جاتا ہے' لیکن اعصابی جراحی کے کچھ ماہرین اور چند ماہرین امراض بھی اس نوعیت کے مشورے دے دیتے ہیں۔ ان میں بہت کم ایسے ہوتے ہیں جو بچوں کو مستقل طور پر یہ جوتے استعمال کرانے کے نتائج کے بارے میں تحقیقات کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان کے استعمال سے عام جوتوں کے مقابلے میں بچوں کے پیروں میں گرمی زیادہ لگتی ہے اور پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کا بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ عام جوتے کی بہ نسبت ان جوتوں کے اندر پیروں کو رگڑ زیادہ لگتی ہے۔ ربڑ سول میں کھچاؤ زیادہ ہوتا ہے اور یہ اندر سے چپ چپا بھی ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ربر سول زمین کی سطح سے چپک جاتا ہے۔ ہر قدم پر کینوس شوز زمین سے چپکتا ہے لیکن اس کے اندر پیر آگے کی طرف کھسکتا ہے۔ یہ اگر قدرے ڈھیلے ہوں تو یہ عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف پانچ سے چھے سال کے عمر کا بچہ دن بھر میں تقریباً" ۲۰ قدم اٹھاتا اور رکھتا ہے۔ بچے کے اس عمل کے نتیجے میں ان جوتوں کے اندر اس کے پیروں میں زیادہ گرمی پیدا ہوتی ہے اور پسینہ بھی زیادہ نکلتا ہے۔ یعنی پسینے کا اخراج اپنی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کینوس کے جوتے پہننے والے بچوں کے موزے کھیلنے کے بعد پسینے سے گیلے ہو جاتے ہیں۔ دونوں پیروں میں تقریباً" دو لاکھ مسام اور غدود ہوتے ہیں جو دن بھر میں تقریباً" ۱/۲ پسٹ رطوبت خارج کرتے ہیں۔ یہ رطوبت پیروں کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ اس سے سوزش اور احتراق پیدا ہوتا ہے۔ پسینے میں شامل نمک اور تیزابی علامے گلا دینے یا کھا جانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ چنانچہ پہنے ہوئے کینوس شوز کے بالائی حصوں میں سوراخ اور گھس جانے کے نشانات عام طور پر نظر آتے ہیں۔

ٹینس یا کینوس شوز کے اندر پیروں کے رگڑ کھانے کا ایک اور سبب حدت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جلد کا عام درجہ حرارت ۹۰ درجہ فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ گرمیوں کے موسم میں سخت محنت کرنے والے پیروں کا درجہ حرارت چمڑے کے جوتوں میں ۹۵ سے ۱۰۰ درجہ فارن ہائیٹ تک بڑھ جاتا ہے' لیکن کینوس کے جوتوں میں یہ درجہ حرارت ۱۲۵ درجہ فارن ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔

پنجوں کی خراش یا چوٹ

کینوس شوز پہننے کے عادی بچوں کو یہ شکایت عام طور پر ہوتی ہے۔ اس کا سبب بھی چپ چپاہٹ اور ربڑ سول کی سطح کا کھنچاؤ ہوتا ہے۔ اس کے اندر جب بچے کا پیر آگے کی طرف پھسلتا ہے تو دن بھر میں ہزاروں بار اس کے اگلے حصے سے ٹکراتا ہے۔ چمڑے کے جوتوں میں یہ خرابی نسبتاً" کم ہوتی ہے۔ کیونکہ چمڑے کے تلے زمین پر چپکنے کے بجائے پھسلتے ہیں۔

تلے کی لچک

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کینوس شوز کے تلے جوتوں کی نسبت زیادہ لچک دار ہوتے ہیں لیکن یہ خیال درست نہیں ہے کیونکہ چھوٹے بچوں کے کینوس شوز کے تلے عام طور پر ۱/۲ انچ موٹے' ٹھوس ربر سے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کا وزن اتنا زیادہ نہیں ہوتا کہ چلتے وقت اتنے موٹے سول کو موڑے یا پیروں میں لچک پیدا کر سکے' چنانچہ چھوٹا بچہ پیروں میں لچک پیدا کرنے کے بجائے سپاٹ انداز میں پیر آگے بڑھاتا ہے۔ اس طرح جوتے کا سول مڑنے نہیں پاتا۔

سائز اور موزونیت

بچوں کے کینوس شوز کی چوڑائی عام طور پر ایک ہی ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر صرف پورے سائزوں ہی میں تیار ہوتے ہیں جب کہ ان کے برعکس چمڑے کے نصف سائزوں میں بھی ملتے ہیں اور آٹھ مختلف چوڑائیوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ کینوس شوز عام طور پر مناسب سائز میں نہیں ملتے۔ یہ یا تو ڈھیلے ہوتے ہیں یا پھر تنگ' لیکن چونکہ ان میں نرمی اور لچک ہوتی ہے اس لئے انہیں بچوں کے لئے خرید لیا جاتا ہے۔ ایسے جوتوں سے بچوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان دنوں یہ

جوگرز کے نام سے بھی فروخت ہو رہے ہیں۔ ان کے استعمال میں بھی احتیاط کا ملحوظ رکھنا بے حد ضروری ہے۔

اونچی ایڑھی کے جوتے

عورتوں کو اونچی ایڑی کے سینڈل اور جوتے پہننے کا شوق ہے اور وہ نہیں جانتیں کہ اس سے ان کے پاؤں' ٹانگوں اور پورے جسم کی ساخت کو کیسے نقصان پہنچتے ہیں۔ آج کل فیشن کی خاطر اونچی ایڑیوں کے تنگ جوتے عام طور پر پہنے جا رہے ہیں۔ اس طرح کے جوتوں اور سینڈلوں سے پاؤں اور ٹانگوں کی باریک رگیں سوج جاتی ہیں۔ طویل عرصے تک ایسے جوتے پہننے سے ہڈیوں میں درد ہونے لگتا ہے اور مستقل تھکن رہتی ہے۔ تنگ جوتوں سے پاؤں اور ٹانگوں کے بعض حصوں میں دوران خون میں رکاوٹ پڑتی ہے اور پاؤں' پنڈلیاں' ٹانگیں اور کبھی کبھی کمر میں درد ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ورم درید اور دلمنہ رگ کے عارضے بھی ہو جاتے ہیں یعنی ٹانگوں یا پیروں کی رگوں میں خون کے لوتھڑے ہو جاتے ہیں۔ اگر خواتین ایسی جوتیاں پہننا چھوڑ دیتی ہیں تو جلد ہی ان کی ایسی شکایات کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ اونچی ایڑی والے جوتوں کی بناوٹ ایسی ہوتی ہے کہ ان میں پیر فطری حالت میں نہیں ہوتے چلنے میں خاصا تکلف کرنا پڑتا ہے جس سے دباؤ اور تناؤ کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

آپؐ کے چلنے کا انداز اور جدید سائنس

حضرت حسنؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم چلنے کے لئے قدم اٹھاتے تو قوت سے پاؤں اکھڑتا تھا اور قدم اس طرح رکھتے کہ آگے جھک پڑتا اور تواضع کے ساتھ قدم بڑھا کر چلتے۔ چلنے میں ایسا معلوم ہوتا کہ گویا کسی بلندی سے پستی میں اتر رہے ہیں۔ (نشر الطیب)

آپؐ کے چلنے کے انداز میں پاؤں کے پنجوں پر وزن زیادہ پڑتا ہے۔ اس

کے بے شمار فائدے ہیں۔

ڈاکٹر کلیم خان نے اس موضوع پر وسیع ریسرچ کی ہے۔ ان کے مطابق:

○ جو شخص اس انداز سے چلے گا وہ کبھی بھی جوڑوں کا مریض نہیں بن سکتا۔
○ پہلے اس انداز سے چلنے کی مشق کرے پھر چلنا شروع کرے لمبے سفر میں تھکے گا نہیں۔
○ یورپین سیاحوں کی معلوماتی کتابوں میں یہ بات واضح ہے کہ اگر آپ کا سفر لمبا اور طویل ہے تو پاؤں کے پنجوں پر وزن دو۔ قدرے جھک کر چلو سفر طے ہو جائے گا۔
○ اس انداز سے چلنے والے کی نگاہ تیز ہوتی ہے۔
○ اعصابی کھچاؤ اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔
○ حتیٰ کہ میرے تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے جن کھلاڑیوں کو میں نے اس انداز سے چلنے اور دوڑنے کی تربیت دی ہے وہ ہر میدان میں کامیاب لوٹے ہیں۔
○ مزید یہ کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم پیدل چلا کرتے تھے اور گھوڑے کی سواری بھی کی لیکن علمائے حدیث لکھتے ہیں کہ کبھی سواری کی لگام تھام کر پیدل چلنا چاہئے یعنی مقصد آدمی کو پیدل چلنا ہے۔ آج اس نعمت کو چھوڑ کر ہم پریشان ہیں تمام یورپ پیدل چلتا ہے اور مزید پیدل چلنے کی ترغیب دیتا ہے۔

پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟

پیدل چلنا سنت ہے۔ ایک سنت چھوڑنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے اس سلسلے میں جدید سائنس کیا کہتی ہے؟ محترم والد صاحب پیدل چلنے کو ترجیح دیتے ہیں ایک صاحب انہیں دیکھ کر کہنے لگے حکیم صاحب میں آپ کو پیدل ہی دیکھتا ہوں اور اب آپ اتنی دور سے پیدل چل کر آ رہے ہیں آخر وجہ؟ والد صاحب فرمانے لگے کہ پیدل چلنا صحت ہے۔ وہ صاحب بولے ہاں ہمارے ایک دوست دل کی بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ لاہور کے ہسپتال میں داخل ہوئے وہاں

کے ماہرین قلب نے کہا کہ آپ کراچی تشریف لے جائیں وہ وہاں پہنچے کچھ عرصہ علاج کیا لیکن وہاں کے ماہرین سے مرض کنٹرول نہ ہوا انہوں نے بھی مشورہ دیا کہ آپ لندن علاج کے لئے تشریف لے جائیں وہ جب لندن پہنچے تو انہوں نے مکمل چیک اپ کے بعد فرمایا کہ اس مرض کا علاج امریکہ کا ایک کارڈک ہسپتال ہے وہاں ہوگا مرتے کیا نہ کرتے وہاں پہنچے فرماتے ہیں کہ جب اس ہسپتال کے مین گیٹ پر پہنچے تو اس گیٹ پر لکھا ہوا دیکھا کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟ وہ وہاں علاج کراتے رہے خاطر خواہ افاقہ ہوا ماہرین قلب نے انہیں آخری اور اہم مشورہ یہی دیا کہ آپ پیدل چلیں یہی آپ کا علاج ہے۔

ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا ہے پہیہ تو بعد کی ایجاد ہے اور آج ہر جگہ ویل یا پہیہ ہی ضرورت ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ خدا کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع و اقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں اور یہ بات ہر آدمی تسلیم کرے گا کہ اس کی بنیادی وجہ بے عمل زندگی ایسی زندگی جس کے اندر پاؤں کی حرکت کم اور ویل کی حرکت زیادہ ہے ویل میں سائیکل سے لے کر کار تک حتیٰ کہ ہوائی جہاز تک کی مثال دی جا سکتی ہے۔

ایک بادشاہ ہر وقت تندرست اور توانا رہتا تھا۔ ایک دن کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس بادشاہ نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا تو بادشاہ نے کہا کہ دو حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ میرے پاؤں ہیں میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں اس لئے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

بے خوابی

ہر آدمی بے خوابی کا شکار ہے ڈاکٹروں کے کلینک اور اطباء کے مطب

ایسے مریضوں کا مرکز ہیں لیکن جتنی ادویات میں اضافہ' مرض اتنا ہی بڑھتا جا رہا ہے۔ اگر آپ اپنے ماحول پر غور کریں تو آپ کو فوراً" اس بات سے آگاہی ہو گی کہ اس کی اصل وجہ بے حرکت زندگی ہے میں نے دیکھا کہ جب اس مرض کی شکایت کرنے والے مریض رو رو کر اپنا حال بیان کرتے ہیں تو انہیں میں نوے فیصد لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کسی ایسے شعبے یا پیشے سے منسلک ہوتے ہیں جس میں حرکت کم اور دماغ سوزی زیادہ ہوتی ہے۔ اب جب ایسے لوگوں کو روزانہ پیدل چلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جو مریض اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں تو حیران کن طریقے سے صحت کی طرف گامزن ہوتے ہیں اور بے خوابی ان سے کوسوں دور بھاگتی ہے حتیٰ کہ ایسے مریض جن پر نشہ آور گولیاں اثر کرنا چھوڑ جاتی ہیں وہی مریض جب مسلسل پیدل چلنا اپنا شعار بناتے ہیں تو پھر ان کو طبعی نیند کا مزہ ملتا ہے۔

تبخیر' گیس

بس' ٹرین' اسٹیشن' بازار' گلی ہر جگہ آپ کو ہاضمے کی دوائی کا اشتہار مل جائے گا یا کوئی گولیاں سفوف یا کمیچر بیچنے والا مل جائے گا ہر کسی کا یہ دعویٰ ہو گا کہ ہر قسم کی بادی گیس تبخیر وغیرہ کا آخری علاج اس کا یہ نسخہ ہے۔ اس وقت ملک کے اندر جتنی ادویات امراض معدہ کے لئے بنتی ہیں اتنی شاید کسی اور مرض کے لئے تیار ہوتی ہوں حالانکہ تبخیر گیس کا علاج صرف پیدل چلنا ہے۔ جب ہم مرغن اغذیہ کھا کر کرسی پر بیٹھ جاتے ہیں اور چلت پھرت ہوتی نہیں تو کھائی ہوئی غذا متعفن ہو جاتی ہے اور پھر وہی غذا بجائے شفا اور خوارک بننے کے بیماری بن جاتی ہے۔

دائمی قبض

دائمی قبض ایک سنگین مسئلہ ہے۔ دوائی گولی کھائی تو اجابت صاف ورنہ

پھر قبض لیکن اگر مریض قبض علاج کے ساتھ ساتھ مسلسل پیدل چلنا شروع کر دے تو دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

دل کے امراض

دل چونکہ خود ایک متحرک عضو ہے اس لئے یہ حرکت کو پسند کرتا ہے لیکن دل رکھنے والے انسان کو غفلت اور سستی غلبہ کرتی ہے اور وہی انسان دل کی طرح متحرک نہیں ہوتا تو پھر یہی دل روٹھ جاتا ہے۔ پھر اس کو منانے کے لئے طرح طرح کے طریقے ادویات کی صورت میں اختیار کئے جاتے ہیں۔ لیکن یہ روٹھ کر مان جائے کچھ مشکل ہوتا ہے۔ پھر اس کا علاج' بچاؤ حفظ ماتقدم ہی پیدل چلنا ہے۔ صرف پیدل !!!

موٹاپا

کیا موٹاپا لا علاج ہے ایک پولیس آفیسر میرے پاس پیٹ کم کرانے کے لئے آیا میں نے ادویات دیں اور روزانہ ۵ کلومیٹر پیدل کا کہا اس نے توجہ کی صرف چالیس یوم کے بعد اس کا جسم اور پیٹ نارمل ہو گیا۔ حتیٰ کہ ان صاحب کو اپنی پتلون تنگ کرانی پڑی۔

بواسیر

بواسیر بعض زبانوں میں بیٹھنے کے مرض کو کہتے ہیں کیونکہ بواسیر پیدل چلنے والے کو بہت ہی کم ہوتی ہے اور اس کا علاج اگر پیدل چلنے سے کیا جائے تو بہت کارگر ہو گا۔ حتیٰ کہ بادی بواسیر کے مریض بظاہر چل نہیں سکتے لیکن جب انہوں نے پیدل چلنا شروع کیا اور مسلسل متواتر مستقل مزاجی سے چلتے رہے تو مرض نے ہمیشہ کے لئے سلام کر دیا اور سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ یہ سنت سمجھ

کر کیا جائے تو ثواب کم نہ ہو گا اور دنیا کے فوائد مفت میں ملیں گے۔

آنکھوں میں سرمہ ڈالنا اور جدید سائنس

حضرت ابن عباسؓ کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے پاس ایک سرمہ دانی تھی جس میں ہر رات تین تین سلائی سرمہ دونوں آنکھوں میں ڈالا کرتے تھے۔ (ترمذی۔ رہبر زندگی)

سرمہ جہاں سنت نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم ہے وہاں اس کے فوائد دنیوی لحاظ سے بھی بالاتر ہیں۔

○ سرمہ اعلیٰ درجہ کا دافع تعفن یعنی انٹی سپٹک (Anti Septic) ہے۔

○ جدید تحقیق کے مطابق جب آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے تو سورج کی تیز شعاعیں (الٹراوائیلٹ) آنکھوں کی پتلی (Retina) کو نقصان نہیں پہنچا سکتی ہے۔ اس کے برعکس الٹراوائیلٹ ریز ان آنکھوں کی پتلیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں جن آنکھوں میں سرمہ نہ ہو۔

○ سرمہ سے آنکھوں کے اوپر پھنسی لیڈ انفکشن (Lead Infection) اور ککرے بالکل نہیں ہوتے۔

○ آشوب چشم کے مریض کے لئے سرمہ بہت مفید ہے۔ حتیٰ کہ جو آدمی سرمہ مستقل استعمال کرتا ہے اسے آشوب چشم کا مرض کم ہو گا۔

○ ماہرین چشم کے مطابق آنکھوں کے ان امراض سے بچاتا ہے جن امراض کا جدید سائنس میں علاج ناممکن ہے۔

○ آنکھوں کے زخم' خراش اور سوزش کے لئے سرمہ بہت مفید ہے۔ یہ ہر قسم کے چھوتی جراثیم (Contagious Germs) ختم کر دیتا ہے۔

حفاظت بصارت

وضو کرتے ہوئے آنکھ کھول کر چہرے پر پانی کی چھینٹے دینے چاہئیں۔

Scanned with CamScanner

آنکھیں صاف رکھنے اور امراض چشم کے لئے یہ نہایت سہل اور بہترین حفظ ما تقدم ہے۔ اس کے علاوہ حضور کریم صلی اللہ علیہ و سلمؐ نے بصارت کے لئے ایک نہایت مفید اور کار آمد ہدایت فرمائی ہے۔ فرمایا جب سونے لگو تو سرمہ لگایا کرو۔ (ترمذی)

پھر فرمایا "سرمہ اثمد کا لگایا کرو کیونکہ اس سے بال پیدا ہوتے ہیں اور آنکھوں کی روشنی زیادہ ہوتی ہے"۔ آپؐ کا یہی معمول تھا اس لئے آخری دم تک آپؐ کی بینائی میں ذرا فرق نہیں آیا تھا۔ بہت سے ایسے عمر رسیدہ لوگ دیکھنے میں آئے ہیں جو اس ارشاد نبویؐ پر عمل کر کے اپنی نظر قائم رکھتے ہیں اور ستر‘ اسی بلکہ اس سے بھی زیادہ عمر میں کڑوے تیل کے چراغ کی روشنی میں رات کو لکھتے پڑھتے یا کوئی اور باریک کام مثلاً" کشیدہ کاری وغیرہ کرتے ہیں۔

رات سرمہ لگانے کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ دن بھر کا گرد و غبار سرمہ لگانے کے ساتھ پانی کے ہمراہ گوشہ چشم سے باہر نکل آتا ہے اور صبح آنکھیں دھو دینے سے چہرے پر سرمہ کی سیاہی کا کوئی نشان نہیں رہتا۔

لکھنے پڑھنے اور باریک کام کرنے والوں کے لئے تو سرمہ از بس ضروری ہے۔ اس سے آنکھوں کی تھکاوٹ اور ضعف‘ بشرطیکہ اس کا استعمال باقاعدہ کیا جائے دور ہو جاتا ہے۔ معمولی سرمہ خوب کھرل کیا ہوا بڑا مفید رہتا ہے۔

موجودہ یورپی تمدن میں سرمہ لگانے کا رواج کم ہے۔ قدرت کی عطا کردہ قوت بینائی میں اگر کمی واقع ہو جائے تو اسے مصنوعی ذرائع یعنی چشمہ بلوری کے استعمال سے پورا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مگر سہل‘ کم خرچ اور مفید طریق اختیار نہیں کیا جاتا۔

بین الاقوامی مجلس (یو این او) کے ادارہ یونیسکو کے فراہم کردہ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا میں اسی لاکھ نابینا ہیں اور ان میں سے اسی فیصد ایشیا اور افریقہ میں پائے جاتے ہیں۔ حفاظت بصارت سے لاپرواہی بھی ان دونوں براعظموں میں بہت زیادہ ہوتی جاتی ہے۔

عورتوں اور مردوں کے آنسو بہنا

کیا آنسو بہنا صحت ہے یا مرض اس ضمن میں بہت تحقیق ہوئی۔

حالیہ تحقیق کے مطابق آنسو کے فائدے بھی ہیں اور نقصان بھی اگر جذبات‘ ضد‘ غصے‘ انتقام اور جنون کے آنسو بہائے جائیں تو وہ آنسو قطعی نقصان دہ ہیں۔ اگر محبت‘ الفت اور ہمدردی کے آنسو بہائے جائیں تو وہ آنسو فائدہ مند ہیں۔

سرجری کے بڑے پروفیسر نے آنکھوں کی سرجری کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ جذبات کا آنکھوں پر بہت اثر پڑتا ہے۔

اگر یہی آنسو جذبات‘ محبت اور ہمدردی کے ہوں اور ان سے جو آنسو نکلیں وہ مردوں اور عورتوں کو چہرے کے دانے‘ دھبے‘ کیل‘ مہاسے اور الرجی سے بچاتے ہیں۔

اگر یہی آنسو نفرت اور انتقام کے ہوں تو ان آنسوؤں سے دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ بلکہ میرے تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ جن کی آنکھوں میں لاعلاج مرض دیکھنے میں آئی ہے ان لوگوں کو میں نے بہت جذباتی اور انتقام پرور پایا ہے۔ (الا ماشاء اللہ)

مونچھیں ترشوانا

مونچھیں ترشواؤ داڑھی بڑھاؤ۔ (الحدیث)

مونچھیں بڑھ رہی ہیں اور داڑھی کا نشان باقی نہیں لیکن اس کا نقصان کتنا ہے اور کن کن امراض سے سامنا ہوتا ہے اسی ضمن میں ایک خصوصی رپورٹ درج ذیل ہے۔

کیول فادر ایک پرتگالی سائنس دان ہے اس کی تحقیق کے مطابق " انسانی ہونٹوں میں بڑے حساس اور تیز گلینڈز ہوتے ہیں جس کا بالواسطہ دماغ سے تعلق ہے اور یہی گلینڈز مرد اور عورت کے انفرادی تعلق میں رجحان بڑھاتے ہیں

اوپر کے ہونٹ کے گلینڈ میں ایسے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جن کے لئے بیرونی اثرات اور پانی بہت ضروری ہے۔ جبکہ یہ کام اگر مونچھیں ہوں تو نہیں ہوتا کیونکہ جب مونچھیں نہ ہوں تو اوپر کے ہونٹ پر پانی بھی لگے گا اور بیرونی ہوائی اثرات سے بھی وہ متاثر ہوگا ورنہ مونچھیں پانی اور ہوا کو روکے رکھتی ہیں۔

اگر ان گلینڈز کو پانی اور ہوا نہ لگے تو اس سے دائمی نزلہ' مسوڑوں کا ورم اور اعصابی کھچاؤ پیدا ہو جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ اگر مونچھیں بڑی ہوں تو جراثیم ان میں اٹک جاتے ہیں اور یہی جراثیم اس وقت اندر چلے جاتے ہیں جب ہم غذا کھاتے ہیں۔

نچلے ہونٹ کی کیفیت اوپر کے ہونٹ سے بالکل برعکس ہے۔ اسی لئے اسلام میں مونچھیں ترشوانے اور داڑھی بڑھانے کا حکم ہے۔ **(ھائجین اینڈ ہیومن)**

وظائف اور اذکار کے سائنسی اثرات

ایک اچھا بول دل کو تسکین اور محبت کا ذریعہ بن جاتا ہے بالکل اسی طرح ایک برا بول نفرت اور کراہت کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ایک ملحد نے ایک بزرگ سے پوچھا کہ آپ کے وظیفے اور آیات کیا اثر کرتی ہیں یہ صرف الفاظ ہی تو ہیں تو انہوں نے اس ملحد کو گالی دی اسے بہت غصہ آیا کہنے لگا میں نے آپ سے سوال کیا ہے اور آپ نے مجھے گالی دی ہے تو اس بزرگ نے فرمایا گالی کے الفاظ ہی تو ہیں اس کا اثر اتنا ہوا کہ تیرے تن بدن میں آگ لگ گئی ہے۔ بالکل یہی کیفیت ایک وظیفے کے اثرات کی ہے۔

اوراد و وظائف کے الفاظ میں کیا طاقت ہے۔ اس کا تذکرہ اسی کتاب کے عنوان "نام اور جدید سائنس" میں گزرا ہے اسے غور سے پڑھیں۔

بعض وظائف انسان کو ایسی طاقت اور قوت عطا کر دیتے ہیں کہ انسان مافوق الفطرت بن جاتا ہے۔

ڈاکٹر لیول پاول آسٹرالوجسٹ (Astrologist) حالانکہ (وہ مسلمان

نہیں تھا) کہتا ہے کہ "قرآن الفاظ کا مجموعہ نہیں بلکہ ایک خاص انرجی اور طاقت کا پیٹرن ہے۔ یہ طاقت جہاں پڑھنے والے کے اندر منتقل ہوتی ہے بلکہ یہی طاقت اس کے قریب بیٹھنے والوں کو بھی گھیر لیتی ہے۔

میں نے چند قرآنی الفاظ کو ۳ ماہ پڑھا میں نے آنکھیں بند کر کے جب انہیں الفاظ کو پڑھا تو اس سے مجھے بے شمار مناظر کا مطالعہ ہوا اور میں نے اپنے مریضوں کو بھی انہیں آیات کا مطالعہ کرایا اور وہ شفایاب ہوئے۔

موجودہ سائنس قرآنی آیات کا سائنسی تجزیہ کرنے کے بعد اسی نتیجے پر پہنچی ہے کہ الفاظ کی طاقت کا سرچشمہ قرآن کے الفاظ ہیں حتیٰ کہ اگر وہی الفاظ عام استعمال میں اتنی قوت نہیں رکھتے جتنا قرآن میں رکھتے ہیں۔

(ڈاکٹر لیول پاول اور زندگی)

ذیل میں قرآنی آیات اور الفاظ کے حیرت انگیز چشم دید کرشمات پیش ہیں۔

دل کا دورہ اور دمہ

دل کو جانے والی خون کی رگوں میں رکاوٹ آنے سے دورہ پڑتا ہے۔ سانس کی نالیاں بند ہو جائیں تو سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ دونوں بیماریاں چھاتی میں گھٹن سے پیدا ہوتی ہے۔ قرآن مجید نے اس باب میں اپنی افادیت کا بڑا اہم تذکرہ فرمایا ہے۔

قد جاء تکم موعظۃ من ربکم و شفاء لما فی الصدور۔ (یونس:۵۷)

ترجمہ:۔ "تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے ہدایت کا سرچشمہ آیا ہے۔ جو کہ سینے کے اندر کے مسائل کے لئے شفاء ہے"۔

اس آیت مبارکہ کو صبح شام تین مرتبہ پڑھ کر مریض اپنے اوپر پھونک لے تو ان مسائل سے نجات ہو جاتی ہے۔

ایک بزرگ کے صاحبزادے کو دل کا دورہ پڑا انہوں نے کسی ڈاکٹر سے

رجوع کرنے کی بجائے اپنے بیٹے پر قرآن مجید کی یہ آیت پڑھ کر صبح شام دم کیا۔ یہ نوجوان چند دنوں میں تندرست ہو گیا۔

ولقد نعلم انک یضیق صدرک بما یقولون ○ فسبح بحمد ربک و کن من السٰجدین واعبد ربک حتی یاتیک الیقین ○ (الحجر۔۹۷ تا ۹۹)

ترجمہ :۔ ”ہم کو علم ہے کہ ان لوگوں کی باتیں تمہارے سینہ میں گھٹن پیدا کرتی ہیں۔ تم ان سے بے نیاز ہو کر اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کرو اور نماز پڑھتے رہو۔ اللہ کی عبادت اس یقین اور خلوص سے کرو کہ تم کو یقین کامل رہے“۔

ان بزرگ کا معمول ہونے پر ہم اپنے دل اور دمہ کے مریضوں کو پچھلے دس سالوں سے یہ مبارک آیت پڑھنے کی تلقین کرتے آئے ہیں۔ درود شریف کے ساتھ یہ آیت مبارک صبح شام تین مرتبہ پڑھنے اور نماز پڑھنے سے ان بیماریوں کا ایک بھی مریض ضائع نہیں ہوا۔ یہ اللہ کا فضل اور قرآن مجید کی برکت ہی ہے۔

ایک دو سالہ بچہ شدید دمہ میں مبتلا تھا۔ اس کو دوائیں دینے کی بجائے قرآن مجید کی یہ آیت صبح شام تین تین بار پڑھ کر پھونکنے کی ہدایت کی اور گرم پانی میں شہد دینے کی ہدایت کی۔

اس بچے کو پچھلے دو ماہ سے دمہ کا ایک بھی دورہ نہیں پڑا۔ الحمد للہ قرآن مجید ہر حال میں شفا ہے۔

ایک پائیلٹ کا ایمان

پاکستانی فضائیہ کے ایک بمبار پائیلٹ کو گردے میں اکثر درد رہا کرتا تھا۔ ڈاکٹروں نے بار بار آپریشن کا مشورہ دیا مگر وہ ملک پر جنگ کے بادل دیکھ کر آپریشن سے بچتا رہا کہ ۶ ستمبر ۶۵ء کو دشمن نے حملہ کر دیا۔

فضائیہ کے عملے کو معلوم تھا کہ فلاں پائیلٹ درد گردہ سے بے حال ہو جاتا ہے۔ ایسے غیر یقینی پائیلٹ کے ساتھ جنگ کے دوران کوئی بھی شخص

Navigator بننے کو تیار نہ تھا۔ اس کے جذبہ کو دیکھ کر ایک نوجوان تیار ہو گیا اور یہ بھارتی ٹھکانوں پر بمباری کرنے جاتا رہا۔ درد گردہ سے بچنے کے لئے پرواز سے پہلے اور دوران اور واپسی پر وہ قرآن مجید کی یہ آیت پڑھتا رہا۔

اللہ نور السموت و الارض۔ (النور : ۳۵)۔

سترہ روزہ جنگ کے دوران اسے ایک مرتبہ بھی گردہ میں تکلیف نہ ہوئی اور جب امن چین ہو گیا تو اس کا آپریشن ہوا۔ دونوں گردوں میں سے ۱۹ پتھریاں نکالی گئیں۔

ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ ۱۹ پتھریوں والے گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں اور اس کے لئے کوئی بھی جسمانی مشقت کرنا ناممکن ہوتا ہے۔ اللہ کے کلام کی شفا کی برکت سے یہ شخص دوسروں سے زیادہ سرگرم رہا اور دشمن کے ٹھکانوں کو تباہ کرنے میں اس کی کارگزاری تندرست ساتھیوں سے کم نہ رہی۔

دعاؤں کے اثرات اور میرے تجربات

از ڈاکٹر نور احمد نور صاحب

میرے لڑکے کا زخمی ہو جانا

میرا ایک لڑکا سڑک کے حادثے میں شدید زخمی ہو گیا اس کا آدھا سر کچلا گیا اور اس کو مرگی کے دورے شروع ہو گئے۔ ڈاکٹروں نے دماغ کا بڑا آپریشن تجویز کیا۔ میں تھوڑی دیر کے لئے ہسپتال سے نکلا صدقہ کیا دو رکعت نماز پڑھی اور دعا کی۔

اس عمل میں تقریباً آدھا گھنٹہ لگ گیا جس وقت میں واپس ہسپتال پہنچا تو مرگی کے دورے ختم ہو چکے تھے، آپریشن ملتوی کر دیا گیا اور اللہ تعالیٰ نے بغیر آپریشن کے میرے لڑکے کو شفایاب کر دیا۔

آیت کریمہ کا اثر

ہمارے ایک پروفیسر کی ہمشیرہ کو چھ ماہ سے بخار تھا۔ دنیا کے ہر قسم کے ٹیسٹ اور ادویات پچھلے چھ ماہ سے ہو رہے تھے۔ مگر بخار سے افاقہ نہیں ہو رہا تھا۔ بی بی میرے وارڈ میں داخل ہوئی' میں نے اسے آیت کریمہ پڑھنے کا کہا اور بی بی کو بتایا کہ دوا اُس وقت تک اثر نہیں کرے گی جب تک اللہ تعالیٰ کا حکم نہ ہو گا اور اللہ تعالیٰ کی رحمت کو متوجہ کرنے کا یہی طریقہ ہے۔ پہلے تو بی بی نے پڑھنے سے پس و پیش کیا مگر جب بخار نے تنگ کیا تو دن رات آیت کریمہ **لا الہ الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین** ○ کا ورد شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے اس کلام کی برکت سے بی بی کو سات دن کے اندر شفا دے دی۔

ایک پروفیسر کی مہلک مرض سے شفایابی

ہمارے ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر کو خطرناک قسم کا یرقان کا مرض لاحق ہو گیا اور وہ میرے زیر علاج تھے۔ ایک دن ایسا آیا کہ ان کو میڈیکل بورڈ نے لا علاج قرار دے دیا۔

یہ بات کسی نے ان ڈاکٹر صاحب تک پہنچا دی تو انہوں نے آواز بلند رونا شروع کر دیا۔ عصر کے وقت وارڈ کی نرس نے بتایا کہ ڈاکٹر صاحب بہت رو رہے ہیں۔ میں ان کے پاس گیا کیونکہ وہ حافظ قرآن بھی تھے تو میں نے ان کو سورۃ یٰسین اور آیت کریمہ کے فضائل سنائے اور بتایا کہ اگر آپ اس کلام کو یقین سے پڑھیں تو مجھے اللہ کی ذات سے یقین ہے کہ آپ کو شفا ہو گی۔

ڈاکٹر صاحب نے میری بات مان لی اور رات دن سورۃ یٰسین اور آیت کریمہ کا ورد کرتے رہے۔ نرسوں نے بتایا کہ نیند میں بھی ڈاکٹر صاحب قرآن پڑھتے رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی شان ڈاکٹر صاحب کو دو ہفتے کے اندر مکمل شفا ہو گئی۔ اس قسم کے یرقان کا علاج دنیا بھر میں نہیں ہے۔

سورۃ یٰسین کے عملی فائدے (چند حقائق)

کتابوں میں تو کئی بار پڑھا کہ جو سورۃ یٰسین کو پڑھتا ہے اس کی مغفرت کی جاتی ہے جو بھوک کی حالت میں پڑھتا ہے وہ سیر ہو جاتا ہے' جو راستہ گم ہو جانے کی وجہ سے پڑھتا ہے وہ راستہ پا لیتا ہے جو ایسی حالت میں پڑھے کہ کھانا کم ہو جانے کا خوف ہو تو وہ کھانا کافی ہو جاتا ہے' جو ایسے شخص کے پاس جو نزع میں ہو پڑھے تو اس پر نزع میں آسانی ہو جاتی ہے' جو ایسی عورت پر پڑھے جس کے بچہ ہونے میں دشواری ہو تو اس کو بچہ جننے میں سہولت ہو جاتی ہے میں نے تقریباً" تمام پر یٰسین پڑھی اور ایسے ہی پایا جیسے لکھا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے کلام کی برکات کا یقین نصیب فرمائے۔

ایک مریض نزع کی حالت میں

میرا ایک مریض نزع کی حالت میں تھا' اس کے چہرے کا رنگ پیلا ہو جاتا' آنکھیں تن جاتیں اور بہت ہی اضطراب میں تھا۔ چنانچہ میں نے آہستہ آہستہ سورۃ یٰسین پڑھنی شروع کی اور ڈاکٹروں کو علاج کے بارے میں ہدایات دیتا رہا۔ جب میں نے یٰسین ختم کر لی تو اس کے چہرے کا رنگ بدل گیا سانس بند ہو گیا اور وہ اللہ کو پیارا ہو گیا۔

آخر میں نے دیکھا کہ دونوں آنکھوں کے آنسو اس کے رخساروں پر گرے اور ہلکی سی مسکراہٹ چہرے پر آئی۔ یٰسین پڑھنے سے پہلے وہ بیچارہ بہت ہی مشکل میں تھا اور پھر اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کی برکت سے نزع کی سختی اس پر آسان کر دی۔

ہوائی سفر کے دوران اثرات

چند سال قبل ملتان سے کراچی فوکر طیارے پر روانگی ہوئی نصف گھنٹے کے

Scanned with CamScanner

بعد ایک سخت طوفان نے ہمارے طیارے کو گھیر لیا۔ فوکر طیارہ ہلکا ہونے کی وجہ سے ہچکولے کھا رہا تھا اور ہر مسافر پریشان تھا۔ چنانچہ میں نے لیٰسین پڑھنی شروع کی۔ سخت آندھی ہمارے طیارے کو ہندوستان لے گئی۔ وہاں وارننگ سگنل ملنے پر پائیلٹ نے واپسی کا رخ کیا اور ہم واپس بخیر ملتان پہنچ گئے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کی برکت سے ہمیں واپس اپنے گھروں کو پہنچا دیا ورنہ کوئی بھی حادثہ پیش آسکتا تھا۔

تکلیف دہ سفر

ایک دفعہ ہم پہاڑوں پر سفر کر رہے تھے کہ گاڑی خراب ہو گئی اور افطاری کا وقت قریب ہو رہا تھا ساتھ پانی کا قطرہ بھی نہ تھا۔ سب گھبرا گئے کیونکہ جنگل اور پہاڑوں کے علاوہ کچھ نظر نہیں آ رہا تھا۔

ہمارے ڈاکٹر صاحب نے لیٰسین پڑھنے کو کہا بھوک، پیاس اور ڈر نے ہمیں کافی پریشان کر رکھا تھا۔ سب دوستوں نے لیٰسین پڑھنے میں حصہ لیا ابھی چند منٹ گذرے ہوں گے کہ ایک خالی گاڑی آکر ہمارے قریب رک گئی اور ہمیں گاڑی میں سوار ہونے کے لئے کہا گیا۔

ہم سب حیران تھے کہ جنگل بیابان میں اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے آسانی پیدا کر دی۔ گاڑی کے ڈرائیور سے دریافت کیا تو اس نے بھی عجیب بات بتائی کہ وہ کسی اور طرف جا رہا تھا مگر راستہ بھول کر اس طرف آگیا۔ چنانچہ سارے دوست اللہ کے فضل سے بخیریت منزل پر پہنچ گئے۔

ایک ولی اللہ کا واقعہ

۱۹۵۲ء میں ایم بی بی ایس کا طالب علم تھا۔ ملتان کے ایک باغ میں سید عطاء اللہ شاہ بخاری مرحوم کی رات کو تقریر تھی۔ میرے والد صاحب مجھے ساتھ لے گئے، بخاری مرحوم نے عشاء کی نماز کے بعد تقریر شروع کی اور جب فجر کی

آذانیں ختم ہوئیں تو ختم کی۔

رات کے تقریباً ایک بجے اکثر لوگ سونے لگے تو بخاری صاحب نے سورۃ لیٰسین کی تلاوت شروع کی اللہ نے بخاری مرحوم کی زبان میں اتنا اثر رکھا تھا کہ سارا مجمع جاگ اٹھا اور لوگ رو رہے تھے۔

اسی اثنا میں سارے مجمع کے اوپر ایک سفید رنگ کا بادل جو درختوں کی بلندی پر تھا چھا گیا۔ اس بادل میں سفید روشنیاں نظر آرہی تھیں۔ میں نے والد صاحب سے اس بادل کے متعلق پوچھا تو وہ بھی یہ نظارہ دیکھ کر حیران ہو گئے۔ چنانچہ سارے مجمع نے یہ نظارہ دیکھا۔ قریباً ایک گھنٹہ تک یہ بادل لوگوں پر چھایا رہا جب بخاری صاحب نے لیٰسین ختم کی تو بادل یکدم غائب ہو گیا' اس کے بعد بخاری صاحب نے بتایا کہ اللہ کی دوسری مخلوق اللہ کا کلام سننے آئی تھی یعنی فرشتے۔

میرے والد صاحب نے بتایا کہ ۱۹۴۲ء میں راجن پور میں شدھی تحریک زور پکڑ گئی۔ ہندو مسلمانوں کو جبراً ہندو بنا رہے تھا چنانچہ چھ یا سات خاندان ہندو بن گئے، سر پر چوٹیاں رکھ لیں اور مندروں میں جاکر بتوں کی پوجا شروع کر دی۔

مسلمانوں میں بہت اضطراب پھیل گیا۔ راجن پور کا ڈاکٹر سکھ تھا۔ A.C ہندو تھا اور پولیس بھی ہندو تھی۔ مسلمان کچھ بھی نہیں کر سکتے تھے۔ مسلمانوں کی میٹنگ ہوئی اور میرے والد صاحب کو سید عطاء اللہ شاہ بخاری کو لانے کے لئے بھیجا گیا۔

چنانچہ شاہ جی مرحوم جب راجن پور تشریف لائے تو لوگ ان کی تقریر سننے کے لئے بڑی تعداد میں اکٹھے ہوئے۔ شاہ جی مرحوم نے حسب معمول سورۃ لیٰسین پڑھی۔ اللہ کے اس کلام کا اتنا اثر ہوا کہ نہ صرف مرتد مسلمان خاندان واپس اسلام میں داخل ہوئے بلکہ کچھ ہندو بھی اللہ کا کلام سن کر مسلمان ہو گئے۔

ہندوؤں پر شاہ جی مرحوم کا رعب چھا گیا اور شدھی کی تحریک ختم ہو گئی۔

۱۹۴۵ء میں پھر اس تحریک نے سر اٹھایا۔ راجن پور کے مسلمانوں نے پھر شاہ جی مرحوم کو بلانے کا پروگرام بنایا تو ہندو گوشہ نشین ہو گئے اور شدھی تحریک ختم ہو گئی۔

بچہ پیدا ہونے میں دشواری کے مشاہدات

یٰسین شریف کو اس موقعہ پر کئی بار آزمایا۔ چند سال قبل میری ایک عزیزہ وضع حمل کے لئے لیبر روم میں داخل ہوئی لیڈی ڈاکٹر نے بتایا کہ بچہ الٹا ہے اور تقریباً" ۱۲ گھنٹے میں فراغت ہو گی ابھی کافی دیر ہے میں نے یٰسین شریف پڑھ کر بی بی کو پلادی۔ تو آدھ گھنٹے میں بی بی فارغ ہو کر گھر چلی گئی۔

اسکے بعد لیڈی ڈاکٹر نے جب لیبر روم آنے کے لئے نرس کو فون کیا تو نرس نے بتایا کہ وہ بی بی تو فارغ ہو کر گھر بھی چلی گئی اور کوئی بھی دقت پیش نہیں آئی۔ یہ سن کر لیڈی ڈاکٹر نے مجھے فون کیا کہ یہ کیسے ہوا؟ میں نے اس کو یٰسین شریف والی بات بتائی تو وہ محترمہ حیران رہ گئی۔

چند ماہ بعد اسی طرح میری ایک عزیزہ کا وضع حمل ہونا تھا۔ لیڈی ڈاکٹر نے ۱۲ گھنٹے کا پروگرام بتایا مگر باری تعالیٰ نے یٰسین شریف کی برکت سے بخیریت ایک گھنٹہ کے اندر اندر فارغ کر دیا اور لیبر روم والے سارے حضرات حیران رہ گئے میں نے ان کو یٰسین شریف کی برکات بتائیں تو وہ بہت حیران ہوئے۔

اصل بات دین سے دوری ہے اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے کلام کا یقین عطا فرمائے' آمین۔

مولانا محمد اسلم مرحوم نشتر کالج کے خطیب رہے ہیں۔ ایک دن ان کی زیارت کے لئے گیا تو وہاں ایک غریب آدمی بیٹھا رو رہا تھا اور مولانا مرحوم کو بتا رہا تھا کہ اس کی بیوی دو دن سے لیبر روم میں داخل ہے اس کا وضع حمل ہونا تھا بچہ ٹیڑھا ہونے کی وجہ سے بہت دیر ہو گئی۔ اب ڈاکٹروں نے بڑا آپریشن تجویز کیا تھا علاج پر کافی رقم خرچ کر چکا تھا اور خون کی دو بوتلیں بھی فراہم کرنا تھیں۔

مولانا مرحوم نے تھوڑا سا پانی میرے سامنے منگایا یٰسین شریف پڑھی اور مریضہ کو پلانے کے لئے روانہ کر دیا۔ اللہ کی شان پانی پلانے کے فوراً" بعد وضع حمل ہو گیا اور آپریشن کے تمام پروگرام ختم ہو گئے۔

حضورؐ کے طریقہ پر سفر کے چند واقعات

حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ہم مسلمانوں کے لئے دین پر چلنا آسان فرمادیا ہے۔ آپؐ کا ایک ایک طریقہ یعنی سنت اس ساری کائنات سے زیادہ قیمتی ہے۔ سفر تو تقریباً" ہر شخص کرتا ہے اگر ہم حضور صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کے طریقے پر سفر کریں تو ہر قسم کے حادثات سے بچ جائیں۔

چند سال قبل PIA کے کافی حادثات ہوئے تو PIA کی انتظامیہ کو سنت کے مطابق سفر کرنے کی ہدایات دی گئیں اور جب سے سفر کی دعا پڑھی جانے لگی ہے اللہ تعالیٰ نے PIA کو بڑے حادثات سے محفوظ فرما لیا۔ چند مشاہدات پیش خدمت ہیں۔

میرے دوست کا حادثے میں محفوظ رہنا

ایک دفعہ میرے ایک دوست راجن پور سے ڈیرہ غازی خان بذریعہ بس سفر کر رہے تھے۔ سفر شروع کرتے وقت دعاؤں کا اہتمام کیا۔ دوران سفر بیٹھے بیٹھے نیند آگئی راستے میں بس کو حادثہ پیش آگیا' بس الٹ گئی ہر مسافر زخمی ہو گیا اور درد کی وجہ سے چیخ و پکار سن کر جاگ اٹھے تو سوائے میرے دوست کے تمام مسافر زخمی تھے۔ انہوں نے الٹی ہوئی بس سے نکل کر دوسرے لوگوں کی مدد سے مسافروں کی مدد کی اور ہسپتال تک زخمیوں کو پہنچایا۔

اگر ہم سب ڈرائیور اور کنڈکٹر صاحبان کو سنت طریقہ پر چلنے کی تاکید کریں اور یہ طریقہ ٹریننگ کورس میں شامل کرلیں تو روزانہ کے حادثات سے نجات مل سکتی ہے۔ اصل میں ہمیں حضور صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کے بتائے ہوئے طریقے کی قدر نہیں ورنہ ہم لوگ اپنی جان و مال اور عزت بچانے کے لئے ان طریقوں پر مرمٹتے۔

Scanned with CamScanner

فیصل آباد کا سفر

ایک دفعہ ملتان سے فیصل آباد بذریعہ کار ایک مریض کو دیکھنے کے لئے جانا پڑا۔ مجھے اگلی سیٹ پر ڈرائیور کے ساتھ بٹھا دیا گیا اور ہم سب روانہ ہو گئے۔ جھنگ کے قریب بہت بارش تھی کیچڑ کی وجہ سے کئی حادثات ہو چکے تھے۔ وہاں پر ایک پل تھا اس کے ارد گرد پانی بہت جمع تھا اور ایک بس پل سے پھسل کر پانی میں گری ہوئی تھی جونہی ہماری کار پل کے قریب پہنچی تو پھسلنا شروع کر دیا۔ ڈرائیور سے میں نے پوچھا یہ کیا ہو رہا ہے۔ اس نے کہا گاڑی پھسل رہی ہے میں کچھ نہیں کر سکتا۔

سامنے والے دکاندار شور مچا رہے تھے کہ مر گئے مر گئے۔ گاڑی ایک گڑھے کی طرف جو پانی سے بھرا ہوا تھا جا رہی تھا جب گاڑی گڑھے کے قریب پہنچی تو یک دم واپس ہو کر پل پر چڑھ گئی اور وہاں بند ہو گئی۔

ہم سب اللہ کے فضل سے مع گاڑی محفوظ تھے۔ بہت سے لوگ وہاں اکٹھے ہو گئے اور سمجھ میں نہ آتا تھا کہ گاڑی کو کس نے واپس کیا ہے اور اوپر پل پر کون لے گیا۔ ہم سب کو اس بات کا یقین تھا کہ سنت طریقے پر سفر کرنے کی وجہ سے ہم لوگ اس بڑے حادثے سے بچ گئے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سنت پر چل کر دونوں جہانوں کی کامیابی کا یقین عطا فرمائے۔ آمین۔

رات کا سفر

۱۹۸۰ء میں میں بہاولپور میں سروس کر رہا تھا۔ ایک رات اطلاع ملی کہ میرے والد صاحب راجن پور میں سخت بیمار ہو گئے ہیں فوراً" پہنچیں۔ چنانچہ میں رات کے وقت مع اہل و عیال روانہ ہو گیا۔ سفر کے وقت تمام دعائیں پڑھیں۔ جب خان پور کے قریب پہنچے تو سڑک ٹوٹی ہوئی تھا اور تنگ تھی' گاڑیاں دقت سے گزر رہی تھیں۔

ایک جگہ ایسی آئی کہ میری کار ٹرک اور بس کے درمیان پھنس گئی میں نے ڈرائیوروں کی بہت منت سماجت کی مگر کون سنتا ہے۔ ٹرک والے نے آ کر میری گاڑی پر ایک طرف سے دباؤ ڈالا تو ایک زبردست دھماکہ ہوا' بچوں نے زور زور سے رونا شروع کر دیا۔ یہ حالت دیکھ کر بس والا اور ٹرک والا بھاگ گیا۔

جب میں گاڑی سے نیچے اترا اور حالات کا جائزہ لیا تو سوائے تھوڑی سی خراش کے اور گاڑی کو کچھ نہیں ہوا تھا۔ میں نے گاڑی کو چلایا تو چل پڑی اور ہم سب بخیریت منزل مقصود پر پہنچ گئے۔

اتنے بڑے حادثے سے اللہ تعالیٰ نے ہمیں رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سنت پر عمل کرنے کی وجہ سے بچا لیا۔

پہاڑی سفر

چند سال قبل ایک سفر میں ایک پہاڑی پر چڑھ رہے تھے اور ہر قدم پر (حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق) اللہ اکبر کہتے جا رہے تھے۔ یہ خطرناک سفر تھا کیونکہ پہاڑی کے نیچے دریائے سندھ گزر رہا تھا۔ راستہ میں بارش کی وجہ سے پھسلن تھی۔ ہمارے ساتھ ایک بوڑھا پٹھان تھا جو سب سے آگے تھا اور اونچی آواز سے اللہ اکبر کہتا جا رہا تھا۔

یکدم بوڑھے پٹھان کا پاؤں پھسلا اور اس نے پہاڑی کے ساتھ نیچے لڑھکنا شروع کر دیا۔ اس کے گرنے کو ہم سب دیکھ رہے تھے اور دریائے سندھ میں گرنے سے سوائے باری تعالیٰ کے اور کوئی نہیں بچا سکتا تھا۔ یکدم ہم نے دیکھا کہ وہ ایک پتھر پر کھڑا ہو گیا اور جھاڑی کو پکڑ رکھا ہے۔ ہم نے رسیاں نیچے پھینکیں اور اس کو آرام سے اوپر کھینچ لیا نیچے دریائے سندھ صاف نظر آ رہا تھا۔

جب یہ بوڑھا پٹھان واپس آگیا تو میں نے اس کے سارے جسم کا معائنہ کیا تو سوائے دو جگہ معمولی خراش کے باقی اس کا جسم صحیح سلامت تھا اور ہماری طرح چل پھر رہا تھا میں نے اس سے بچ جانے کی وجہ پوچھی تو فوراً" بولا میں سنت کے مطابق بلندی پر چڑھ رہا تھا اس لئے اللہ تعالیٰ نے مجھے بچا لیا۔

مسجد میں آنے اور جانے کے آداب

مسجد چونکہ اللہ کا گھر ہے اس لئے آداب کے ساتھ مسجد میں داخل ہونا چاہئے اور جب تک مسجد میں رہے آداب کا خیال رکھے اور مسجد سے نکلتے وقت بھی سنت طریقے کے مطابق نکلے۔

گرمی کے موسم میں میں ایک دفعہ مسجد سے نکل رہا تھا تو بایاں پاؤں جوتے پر رکھا۔ جونہی جوتے پر زور پڑا تو معلوم ہوا کہ کوئی چیز اندر تھی جو مر گئی ہے۔ جب جوتا دیکھا تو اس میں ایک بڑا بچھو مرا پڑا تھا۔ اگر میں پہلے بایاں پاؤں خلاف سنت جوتے میں ڈالتا تو بچھو مجھے کاٹ ڈالتا۔ سنت کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے ایک حادثے سے بچا لیا۔

کپڑوں کے پہننے کا طریقہ

بزرگوں سے سنا تھا کہ جب کپڑے پہننے لگیں تو ان کو جھاڑ لیں اسی طرح سونے سے پہلے بستر کو جھاڑ لیں۔

ایک دن گرمی کے موسم میں کپڑے بدلنے میں مشغول تھا' خیال آیا کہ کپڑوں کو پہلے جھاڑ دوں۔ جونہی میں نے شلوار کو جھاڑا اس میں سے ایک بچھو نیچے گرا اور اس کے گرنے کی آواز نے مجھے متوجہ کیا تو میں نے فوری بچھو کو مار دیا۔ اللہ تعالیٰ نے مصیبت سے بچا لیا۔

ایک اور سنت کی برکات

پہلے زمانے میں داڑھی رکھنا ایک بہت بڑا مجاہدہ تھا' خاص کر سرکاری ملازمت میں۔ ۱۹۵۷ء میں میں کمیشن کے سامنے گزٹیڈ پوسٹ میڈیکل آفیسر کے لئے پیش ہوا۔ ایم بی بی ایس ریکارڈ کے مطابق تو میں پہلے نمبر پر تھا۔ کیونکہ میرے پاس بہت سے تمغے تھے' امتیازی پوزیشن بھی تھی مگر داڑھی سنت کے

مطابق ہونے کی وجہ سے مجھے بتایا گیا کہ ہمیں آفیسر چاہئے امام مسجد نہیں اور اس طرح میرا چناؤ نہ ہو سکا۔ میں نے اس پر صبر کیا دوسرا چناؤ ہو گیا مگر ۱۵۰ آفیسروں سے جونیئر ہو گیا۔

بعد میں اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سنت پر عمل کرنے کی وجہ سے نوازا۔ میں نے دو ڈگریاں مزید حاصل کیں اور جلد پروفیسر بن جانے کی وجہ سے ۱۵۰ آفیسروں سے کافی سینئر ہو گیا۔

سنت رسولؐ پر عمل کرنے سے بعض اوقات آزمائشیں آتی ہیں ان پر صبر کر کے برداشت کیا جائے تو اللہ تعالیٰ ضرور اس کا بدلہ عنایت فرماتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو ایمان کامل اور اتباع سنت کی توفیق عطا فرمائے' آمین۔

روغن زیتون کی مالش اور جدید انکشافات

The Massage of Olive Oil and Modren Disclosure

حضرت عمرو ابو اسیدؓ سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ارشاد فرمایا زیتون کا تیل کھاؤ اور مالش میں استعمال کرو اس لئے کہ وہ مبارک درخت سے پیدا ہوتا ہے۔ (شمائل ترمذی۔ مشکوۃ۔ درامی۔ رہبر زندگی)

حضرت علقمہ بن عامر روایت کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو کیونکہ یہ بواسیر میں فائدے دیتا ہے۔ (ابن السنی۔ ابو نعیم)

زیتون کے تیل سے علاج کرو' اسے کھاؤ اور لگاؤ کیوں کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔ (کنز العمال)

زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جس میں ایک کوڑھ بھی ہے۔ (ابن ماجہ۔ الحاکم)

مساج یا مالش کی تاریخ خود بنی نوع انسان کی تاریخ جتنی پرانی ہے۔ تین

ہزار سال قبل مسیح چین کے ایک بادشاہ "فو" کی تحریروں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ قدیم یونان میں بھی مساج علاج معالجے کے لئے استعمال ہوتا رہا ہے۔ اس کے بعد ہالینڈ، آسٹریا اور امریکہ میں باقاعدہ مساج سنٹر قائم ہیں اور امریکن ہیلتھ اکیڈمی نے مساج کی سائنسی اہمیت کو بہت اجاگر کیا۔

نیشنل سٹائل ریسلنگ ایسوی ایشن آف پاکستان کے بانی مسعود حیات بٹ کا کہنا ہے کہ پہلوانی اور مالش لازم و ملزوم ہیں۔ آج کے جدید دور میں بھی مالش کا کوئی متبادل طریقہ کار سامنے نہیں آیا۔ انہوں نے کہا کہ چند ماہ قبل میری ملاقات پاکستان کرکٹ ٹیم کے سابق فزیو تھراپسٹ سے ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ پوری ٹیم ان سے مساج کرواتی تھی اس سے پتا چلتا ہے کہ صرف پہلوان ہی نہیں بلکہ جدید پہلوان یعنی کھلاڑی بھی مالش پر انحصار کرتے ہیں۔

بعض اوقات ایسے مریض بھی آتے ہیں جن کا علاج صرف مساج یا مالش سے ہی ممکن ہے مثال کے طور پر کسی کو ہائی بلڈ پریشر ہو اور اسے کوئی چوٹ لگ جائے یا کوئی اور عارضہ ہو جائے تو اسے گرم دوائی نہیں دی جا سکتی اس کا متبادل مالش ہے۔

مالش ہمیشہ صاف ستھرے شخص سے کرانی چاہئے جس کے ہاتھ صابن سے دھلے ہوئے ہوں اور اس کے ہاتھ نرم ہوں۔ ہلکے ہاتھوں سے مالش کی جائے۔ پورے جسم کی مالش کی جائے۔ خاص طور پر کمر، پنڈلیاں، گردن، بازو اور پشت کی مالش ضروری ہے۔

ایک صاحب بستر مرگ پر پڑے ہوئے تھے۔ بہت نیک اور دین دار آدمی تھے۔ مجھے پتہ چلا میں عیادت کے لئے ان کے پاس گیا۔ بالکل کمزور اور قریب المرگ تھے۔ میں نے مالش کرنے کو کہا اور مالش کا طریقہ بتا دیا۔ انہوں نے ایک ماہ مستقل مالش کی ایسے تندرست ہوئے کہ لوگ حیران ہیں اور ابھی تک مالش کر رہے ہیں تاکہ مزید قوت اور طاقت ہو۔

میرے پاس اعصابی کمزوری، عضلاتی کھچاؤ، دماغی تکان، نفسیاتی الجھنوں کے شکار جتنے بھی مریض آتے ہیں۔ میں نے جس کو بھی مالش بتائی اور اس نے مالش کی تو بہت حیران کن افاقہ ہوا۔

کھلاڑیوں کے لئے خاص طور پر اس کی افادیت مُسلّم ہے۔ پہلوانوں کی غذا کم اور تیل خاص طور پر زیتون کے تیل کی مالش زیادہ رہتی ہے۔ ایک صاحب گھوڑ دوڑ کے شوقین تھے۔ ان کا طریق کار یہ تھا کہ وہ پہلے گھوڑے کو ہلکا زیتون کا تیل لگا کر خوب مالش کرتے پھر خشک کپڑے کی مالش کرتے ان کے گھوڑے کی صحت قابل رشک تھی لوگ حیران تھے کہ یہ کونسی دوائی گھوڑے کو کھلاتا ہے حالانکہ اس گھوڑے کی صحت کا راز صرف اور صرف مالش تھا۔

اگر آپ مالش کے راز کو پالیں تو تمام دنیا جہاں کی ادویات کو بھول کر مالش اختیار کر لیں گے۔

ایک صاحب کہنے لگے کہ میری اعصابی بیماری اتنی سخت اور تکلیف دہ تھی کہ میں نے ۴ ہزار روپے کا ایک ٹیکا لگوایا، لیکن افاقہ مجھے مالش نے دیا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ تیل لگاؤ، ایسے درد جو کسی دوا سے نہ جاتے ہوں (خاص طور پر چوٹ کا درد) اس کے لئے زیتون کا تیل بہت مفید ہے۔ فزیو تھراپسٹ فالج، پولیو اور عضلاتی کھچاؤ کے مریض کو زیتون کے تیل کی مالش کراتے ہیں۔

مالش اور ماہرین

"جسم کی مالش سے طاقت اور قوت بڑھتی ہے"۔ یہ ایک ایسا کھلا ہوا راز ہے جو ہمارے ملک کے جہلا کو بھی معلوم ہے۔ کشتی لڑنے والے پہلوانوں کا گھنٹوں اپنے بدن پر تیل ملوانا اور گھر کی بڑی بوڑھیوں کا تاکید کر کے ننھے بچوں کے بدن پر میدہ اور گھی یا صرف تیل کی مالش کرانا اس بات کا ثبوت ہے کہ عوام مالش کے فائدوں سے اچھی طرح واقف ہیں۔

بچوں کے کمزور سینے مالش سے بہت جلد طاقت ور ہو جاتے ہیں۔ کمزور بچوں کے لئے مالش ایک نعمت ہے۔ جن بچوں کا سینہ کمزور ہو۔ ان کے سینوں کی مالش روزانہ کی جائے۔ مالش ہاتھ کی ہتھیلیوں سے آہستہ آہستہ کی جائے اور بچے کے سینے پر زیادہ بوجھ نہ دیا جائے۔ کمزور بچوں کے لئے مچھلی کا تیل یا روغن

زیتون کی مالش بہت مفید ہے۔ مالش سے خشکی دور ہوتی ہے، جسم مضبوط اور خوبصورت ہوتا ہے۔

سر میں تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں آنکھ اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ پاؤں اور ہاتھ کے تلووں پر مالش کرنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ مالش کے لئے گائے کا گھی، بادام روغن، روغن زیتون اور سرسوں کا تیل خصوصاً" کچی گھانی کا تیل مفید ہے۔

مالش سے خشکی رفع ہوتی، بلغم، خون اور گرمی میں اعتدال پیدا ہوتا ہے اور تکان دور ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا ہے اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ سر میں تیل کی مالش سے دماغ اور آنکھوں میں طراوت آتی ہے، بینائی میں اضافہ ہوتا ہے، بال بڑھتے ہیں اور نیند اچھی طرح آتی ہے، ہاتھوں اور تلووں کی مالش سے بھی نگاہ تیز ہوتی ہے اور کم خوابی کی شکایت رفع ہوتی ہے۔

مالش سارے جسم پر کرنی چاہئے خصوصاً" سر، ناف، ہاتھوں اور پاؤں کے تلووں پر تیل کی مالش ناک اور کان میں تیل ڈالنا بے حد مفید ہے۔

البتہ بخار، کھانسی، دمہ اور قے کے مریضوں کو مالش کی ممانعت ہے۔

مالش کے فوراً" بعد غسل نہ کرنا چاہئے۔ کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

ڈاکٹر لیکسر کے خیالات

ڈاکٹر لیکسر میونخ یونیورسٹی میں پلاسٹک سرجری ڈیپارٹمنٹ کے انچارج ہیں۔ انہوں نے برلن یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے سالانہ اجلاس میں دوران تقریر کہا "دنیا میں بد صورت شخص کو زندہ رہنے کا حق نہیں۔ جہاں تخلیقی کمی ہوتی ہے اس کمی کی اصلاح کرنا سائنس کا شعبہ ہے۔

پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے لوگوں کے جسمانی نقائص دور کئے جا سکتے ہیں اور مالش سے خوبصورتی بڑھتی ہے یہ کہنا صحیح ہے کہ سرجری مالش کی حقیقی بہن ہے"۔

ڈاکٹر لیکسر نے پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے بے شمار امیر عورتوں، ایکٹرسوں اور بد صورت لوگوں کو خوبصورت بنا دیا ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے مالش کے متعلق اپنے تجربات بیان کر کے سائنس دانوں کو حیران کر دیا ہے۔

ڈاکٹر سرولیم اولسر کے مشاہدات

ورلڈ میڈیکل کانفرنس کے صدر رائٹ آنریبل ڈاکٹر سرولیم اولسر نے اپنی تقریر میں مالش کے متعلق کہا "مالش علم حکمت کی ایک جدا شاخ ہے یہ طریق علاج، قانون قدرت کے عین مطابق ہے۔ دوسرے علاجوں کی طرح اس میں کوئی بناوٹ نہیں۔ اس لئے اس میں نقصان کا کوئی اندیشہ ہی نہیں مالش سے یقیناً تندرست انسان کو خوبصورتی اور جوانی اور مریض کو تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

قوت بڑھانے کے لئے مالش کے معجزے

سوزش، چوٹ اور موچ وغیرہ کا علاج مالش ہی کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔ یونانی طریقہ علاج آیورویدک اور انگریزی طب میں بھی مالش کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ مختلف امراض میں مختلف طریق سے مالش کی جاتی ہے۔ مالش کا اثر خون، رگوں اور پٹھوں پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ جسم کے کمزور اور بے حس اعضاء پر مالش کرنے سے چستی اور حس پیدا ہو جاتی ہے۔

جسم کے جس حصے پر متواتر تیل کی مالش کی جائے۔ اس میں تروتازگی اور قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر یہ حقیقت بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جس مالش سے اعضاء مخصوصہ میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور قوت باہ بڑھانے کے لئے تو مالش حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔

۱۔ رانوں کی اندرونی جانب۔ ۲۔ ناف کی پچھلی طرف کا حصہ۔ ۳۔ سر کا پچھلا حصہ۔ ۴۔ کانوں کے اوپر کی طرف کا حصہ۔

Scanned with CamScanner

جسم کے ان چاروں حصوں کا عضو مخصوص کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لئے ان چاروں حصوں کی مالش خاص طور پر اور اچھی طرح کرنی چاہئے۔ اگر کان کے اوپر کی رگیں کاٹ دی جائیں تو انسان نامرد ہو جاتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس حصے کی رگوں کی تعلق براہ راست عضو مخصوص سے ہے۔ چنانچہ اس حصے کی مالش قوت کے لئے بہت مفید ہے۔ کانوں کے اوپر کے حصے کو ویسے بھی دن میں دو چار دفعہ آہستہ آہستہ ملنا قوت کے لئے مفید ہے۔

حسن و صحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ

یونان اور روم کی قدیم تاریخ کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس خطے کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت بناتی تھیں۔ شادی کے وقت لڑکی والوں کی طرف سے جو خدمت گار لونڈیاں بھیجی جاتی تھیں۔ وہ مالش کرنے میں ماہر ہوتی تھیں۔ یونانی عورتوں کا یہ خیال صحیح ہے کہ جسم کی مالش خصوصاً" کان، ران اور کمر کی مالش سے حسن و شباب قائم رہتا ہے۔ آج بھی یونان کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت اور تندرست رکھتی ہیں۔ یہ قدیم زمانے میں روم کے ہر معزز گھرانے میں مالش کرنے والی ماہر لونڈیاں ہوتی تھیں جو ہر روز گھرانے کی عورتوں کی مالش کرتی تھیں۔

آج بھی ترکی، اٹلی، یونان، فارس، عرب اور روم وغیرہ ممالک میں مالش کے لئے حمام کا رواج ہے۔ جہاں سائنٹیفک طریقوں سے بدن کے ہر حصے کی مالش کی جاتی ہے۔

عہد مغلیہ میں سنگترے کا چھلکا، آٹا، بیسن، صندل اور دودھ کی بالائی کو حل کر کے عورتیں چہرے پر مالش کرتی تھیں۔ دولت مند خواتین پستہ، بادام، زعفران، موم، کسم کے پھول دودھ میں گھس کر چہرے پر مالش کرتیں۔ مصر کی عورتیں دودھ سے مالش کرتی تھیں۔ مصر کی مشہور حسینہ قلوپطرہ کا دودھ سے غسل کرنا مشہور ہے۔ اس کی کنیزیں دودھ میں خوشبو دار تیل ملا کر اس کے جسم کی مالش کرتی تھیں۔ جس سے اس کا جسم ہمیشہ بارونق رہتا۔ مصری خواتین اب بھی

غسل سے پیشتر پام اور روغن زیتون سے جسم پر مالش کرتی ہیں۔ بادشاہ روم نیرو کی محبوبہ بھی دودھ سے غسل کیا کرتی اور اپنے ہاتھوں اور چہرے کو روغن بنفشہ کی مالش کے ذریعے سے ملائم رکھتی تھی۔ میری آف اسکاٹ لینڈ کی پوتی روغن بادام میں خوشبو ملا کر جسم پر مالش کرایا کرتی تھی۔ مشہور رقاصہ سار برناڈے نے پھٹکڑی، روغن بادام اور عرق گلاب کی مالش سے اپنا حسن و جمال برقرار رکھا۔

قدیم زمانے میں افریقہ کے جنگلی حبشیوں میں دستور تھا کہ شادی سے ایک ماہ پہلے دلہن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ اس طرح مالش کرنے سے جسم میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ جسم کو تندرست، خوبصورت اور جوان رکھنے کے لئے مالش بہت ضروری ہے۔ مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور خون کے زہریلے مادے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں۔ جو مساموں کے ذریعے سے پسینے کی شکل میں بہہ جاتے ہیں۔ مالش سے جسم میں تازگی، طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

(میڈیکل سروے آف کنگ)

انگوٹھی کا پتھر اور جدید سائنس

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی انگوٹھی چاندی کی تھی اور اس کا نگینہ حبشی تھا۔ (ترمذی۔ شمائل ترمذی)

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے چاندی کی انگوٹھی پہنی جس کا نگینہ چاندی ہی کا تھا۔ عقیق کے نگینے والی بھی پہنی۔ کبھی دائیں ہاتھ میں اور کبھی بائیں ہاتھ میں لیکن زیادہ دائیں ہاتھ میں پہنتے اور نگینہ ہتھیلی کی طرف رکھتے۔

(تنویر الازہار۔ رہبر زندگی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے عقیق کا نگینہ استعمال کیا جیسا کہ احادیث سے واضح ہے لیکن آپؐ نے عقیق کا نگینہ اس لئے استعمال نہیں کیا کہ

اس سے تمام مشکلات آسان ہوں گی .بلکہ علماء حدیث کے مطابق آپؐ نے زینت کے لئے یہ نگینہ استعمال فرمایا۔

سائنس کے مطابق ہر پتھر پر جب سورج کی روشنی پڑتی ہے تو وہ روشنی اس پتھر پر پڑ کر ایک اور روشنی کا روپ اختیار کرلیتی ہے اور یہی دوسری روشنی صحت یا بیماری کا باعث بنتی ہے کیونکہ یہ دوسری روشنی نظام عصبی (Nervous System) کو بہت متاثر کرتی ہے۔ اگر یہ روشنی ٹھنڈی ہوتی ہے تو اس کے مثبت اثرات پڑتے ہیں ورنہ برے اثرات جسم پر منتقل ہوتے ہیں۔

پتھروں کے متعلق عام لوگ کیا کہتے ہیں ایک داستانوی باتیں ہیں۔ لیکن جدید سائنس ان کے فوائد (لیکن صرف صحت اور مرض کی حد تک وہ بھی رزق کی وجہ سے قسمت' تقدیر' فنا' وفا وغیرہ کا اس سے کوئی تعلق نہیں) سے آگاہ ہے۔

پنڈت امرناتھ نے اپنے عقیدے کے مطابق عقیق کی وضاحت کچھ یوں کی ہے۔ (اسے اسلامی عقیدہ تصور نہ کریں)

عقیق (Agate)

عقیق ایک خوش شکل اور مشہور جواہر ہے اسے انگریزی میں اگیٹ اور کا یلین کہتے ہیں جب کہ فارسی میں عقیق' عربی میں عقیق یمنی اور سنسکرت میں ہلیک کہتے ہیں۔ یہ سرخ' سفید' دودھیا' بھورا' زرد اور کلیجی رنگ کا چمکدار پتھر ہے اس پتھر کا شمار مذہبی پتھروں میں ہوتا ہے دنیا میں بہترین عقیق یمنی مانا جاتا ہے اس کی رنگت کلیجی کی طرح ہوتی ہے۔

مقام پیدائش

عقیق چٹانوں کے اندر پائے جاتے ہیں اور دریاؤں کی تہوں میں بھی ملتے ہیں عقیق چٹان کی سبز مٹی کی ایک پتلی تہہ سے چمٹے ہوئے ہوتے ہیں اس لئے اس سے آسانی کے ساتھ جدا ہو جاتے ہیں یہ مقدار میں ایک جوار کے دانے

سے لیکر ایک فٹ قطر تک ہوتے ہیں۔ عام طور پر دو یا تین انچ قطر کے بکثرت پائے جاتے ہیں۔ دنیا کے کئی ممالک میں عقیق کی کانیں پائی جاتی ہیں جن میں سے جرمنی' عرب' برازیل' یوروگوئے' یمن' امریکہ اور ہندوستان میں گجرات اور حیدر آباد دکن قابل ذکر ہیں۔

عقیق کی شناخت

عقیق کی چمک بلوریں رنگ بھورا' زرد' سرخ اور سیاہ ہوتا ہے عقیق کے رنگوں کی دھاریاں یا تو متوازی ایک دوسرے کے مخالف ہوتی ہیں یا سب ہم مرکز گول ہوتی ہیں اور یا اس کے رنگ کے داغ اور دھبوں کی طرح بکھرے ہوئے ہوتے ہیں اس کو رگڑنے سے برقی قوت پیدا ہوتی ہے۔

عقیق کی اقسام

ماہرین جواہرات نے رنگوں کے لحاظ سے عقیق کی مندرجہ ذیل اقسام بیان کی ہیں:

1 ۔ ربینڈ اگیٹ :۔ یعنی ریشمی فیتہ سا عقیق جس میں مختلف رنگ کی تہیں ہوں اور یہ تہیں ایک دوسرے کو قطع کریں۔

2 ۔ اونگا اگیٹ :۔ یہ سنگ سلیمانی عقیق کہلاتا ہے اس میں تہوں کے رنگ شوخ ہوتے ہی اور تہہ کی سطح کے متوازی ہوتے ہیں۔

3 ۔ بینڈ اگیٹ :۔ اس کو ڈوری دار عقیق کہا جاتا ہے اس پر طرح طرح کی دھاریاں ہوتی ہیں۔

4 ۔ سرکلر اگیٹ :۔ جس میں دھاریاں گول ہوں اسے گول عقیق کہتے ہیں۔

5 ۔ آئی اگیٹ :۔ جو عقیق آنکھ کی مانند ہو یعنی اس قسم کے عقیق کی دھاریاں مرکز میں اور رنگ کے نقطہ ہوں۔

6 ۔ قوس قزاحی :۔ جس عقیق کی دھاریاں مل کر قوس کی شکل بن جائیں اور

سورج کے سامنے کرنے سے منشوری رنگ ظاہر ہوں جس قدر پتھر زیادہ پتلا ہو اسی قدر یہ وصف زیادہ ہوتا ہے۔

7 ۔ رِبن اگیٹ :۔ اس عقیق میں سنگ یشم اور کالسٹونی کے طبقہ متوازی قطاروں میں ہوتے ہیں یہ قسم سائبیریا اور سسلی میں پائی جاتی ہے۔

8 ۔ بر۔شیڈ اگیٹ :۔ اس عقیق میں ربن اگیٹ کے ٹکڑے مرکب ہوتے ہیں۔

9 ۔ فارٹی فیکشن اگیٹ :۔ یہ کئی شکل کا ہوتا ہے اس کو کاٹنے کے وقت اس کے متوازی سطریں عمارت کی صورت دکھائی دیتی ہیں اس میں ایلمسٹ اور جھیکم کیٹ کے ٹکڑے دکھائی دیتے ہیں۔

10 ۔ ماس اگیٹ :۔ یہ نباتاتی عقیق کہلاتا ہے اس میں کالسٹونی اور سرخ سنگ یشم کی دھاریاں ہوتی ہیں اس کا رنگ بھورا اور زرد ہوتا ہے۔

11 ۔ پلاسما :۔ یہ سبز گیاہی رنگ کا نیم شفاف زرد وار سفید داغ والا عقیق ہی ہوتا ہے۔

12 ۔ سارو آنکس۔

مندرجہ بالا اقسام کے علاوہ فارس کے ماہرین جواہرات نے عقیق کی مندرجہ ذیل اقسام بیان کی ہیں۔

1 ۔ سرخ و جگری :۔ جس عقیق کی اندرونی رنگت بیرونی رنگت کی نسبت زیادہ سرخ ہو۔

2 ۔ باباگری :۔ عقیق کی اس قسم کو سلیمانی بھی کہا جاتا ہے اس میں گول نشان ہوتے ہیں۔

3 ۔ ابلقی :۔ جو قدرے سفید اور قدرے سیاہ ہو۔

4 ۔ حقاق :۔ جو بالکل شفاف نہ ہوں اور آئینے کی طرح انعکاس کی طاقت نہ رکھتے ہوں۔

5 ۔ شجری :۔ جو شکل میں درخت یا پہاڑی کے مشابہ ہوں یعنی جس میں درخت کی شاخوں جیسے ریشے ہوں۔

6 ۔ ذو طبقاتی :۔ اس کو جواز بھی کہتے ہیں اس میں ابرق کی طرح پرت ہوتے ہیں۔

7 ۔ صاف شفاف :۔ جو شفاف ہوں اور آئینہ کی طرح انعکاس رکھتے ہوں۔

اس کے علاوہ تمام اچھے اور عمدہ قسم کے عقیق مشرقی عقیق اور کم درجہ والے مغربی عقیق کہلاتے ہیں جب کہ مصر میں سبز رنگ کے عقیق کو اناس سیاہ رنگ کو سلیمانی اور خاکی رنگ کو گوری کہتے ہیں۔ سب سے اعلیٰ اور عمدہ قسم کو عقیق یمنی کہا جاتا ہے۔

عقیق کے طلسماتی خواص

جو شخص عقیق پہنے اس کا غصہ جاتا رہتا ہے اور دشمنوں کے دلوں پر اس کا رعب جم جاتا ہے. اس کی تمام حاجات جلد پوری ہو جاتی ہیں۔ اس کے سینہ میں کبھی درد نہیں ہوتا۔ جس شخص نے عقیق پہنا ہو زہریلے قسم کے کیڑے اس کے نزدیک نہیں آتے یہ دل کو تقویت پہنچاتا ہے جس شخص نے عقیق پہنا ہوا ہو یہ پتھر شعاعیں اپنے اندر جذب کر کے اس شخص کے جسم میں منتقل کرتا ہے اس سے جسم پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور صحت و تندرستی برقرار رہتی ہے۔

اس پتھر کا پہننا مزاج میں چڑچڑے پن کی کیفیت کو دور کرتا ہے دل کی دھڑکن کو اعتدال پر رکھتا ہے اور اختلاج قلب کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ عقیق کے طلسمی خواص میں سے یہ بھی ہے کہ یہ پتھر دل سے کینہ و نفاق کو دور کر کے بھائی چارے کی فضا پیدا کرتا ہے یہ پتھر ہر انسان کے لئے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ حکیم افلاطون کہتا ہے کہ سفید عقیق کا پہننا عزت و مرتبہ میں اضافہ کرتا ہے جب کہ زرد عقیق پہننے سے مراد جلد پوری ہوتی ہے۔

اس پتھر کا پہننا سفر میں آفات اور مصیبتوں سے بچاتا ہے اور انسان کی حفاظت کرتا ہے کہا جاتا ہے کہ جو شخص کافور، عنبر اور عقیق کو رگڑ کر ماتھے پر لگائے اور پھر حاکم کے پاس جائے تو حاکم اس پر مہربان ہو گا۔

عقیق کے طبی خواص

عقیق کا ذائقہ پھیکا اور مزاج سرد و خشک ہوتا ہے طبی طریق پر اس کا سرمہ امراض چشم میں فائدہ دیتا ہے۔ بینائی میں اضافہ کرتا ہے اس کا سفوف دانتوں پر منجن کی طرح ملنے سے پائیوریا کا مرض دور ہوتا ہے دانتوں سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے دانت مضبوط اور سفید و شفاف ہو جاتے ہیں اس کا استعمال منہ سے خون آنا اور چوٹ سے خون جاری ہونے کو بند کرتا ہے۔ اس کا کشتہ خفقان کو دور کرتا ہے دماغ کے فالج میں عقیق کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ پرانے زخموں کو مندمل کرنے کے لئے عقیق کا کشتہ مرہم کی حیثیت رکھتا ہے۔ خواتین کے اندرونی پیچیدہ امراض میں یہ مفید ثابت ہوا ہے حیض کی کمی و زیادتی کو اعتدال پر لاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے خون آنے کے مرض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ مثانے اور پیشاب کی نالیوں کے نظام کو درست کر کے پیشاب میں کمی کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون آنے کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

(آئینہ جواہر۔ مصنف پنڈت امرناتھ)

مصنف کا مندرجہ بالا فوائد سے متفق ہونا ضروری نہیں۔

تلبینہ اور جدید سائنس

تلبینہ یا جو کا دلیا جس میں جو کوٹ کر اسے دودھ میں پکاتے ہیں اور شہد سے میٹھا کر کے استعمال کرتے ہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کے لئے جو کا دلیا تیار کیا جائے پھر فرماتے تھے کہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔

(ابن ماجہ)

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیمار کے لئے تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں

اور کہتی تھیں کہ اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کے لئے از حد مفید ہے۔ (بخاری)

حضرت عائشہ صدیقہؓ کی ایک اور روایت ہے کہ جب کوئی حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ خدا کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے۔

یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ تلبینہ واقعی مندرجہ ذیل امراض کے لئے مجرب اور لاجواب ہے۔

○ دل کی دھڑکن اور ہائی بلڈ پریشر۔
○ خون میں چربی کی زیادتی اور گاڑھا پن۔
○ دل کے والو کی پیچدگیاں۔
○ معدے کی خشکی اور گرمی۔
○ معدے کی تیزابیت کے لئے۔
○ نگاہ کی کمزوری میں مفید ہے۔
○ بھوک کی کمی کے لئے مجرب ہے۔
○ بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔
○ دائمی قبض کو دور کرتا ہے۔
○ حاملہ عورت کو فائدہ مند ہے۔
○ بچوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔
○ وسواس اور وحشت قلب کے لئے لاجواب ہے۔
○ پیشاب کے امراض، خاص طور پر اس کی جلن کو مفید ہے۔
○ گردے کے انفکشن حتیٰ کہ گردے فیل ہو گئے، اس وقت استعمال کرنا بہت مفید پایا۔
○ جن مریضوں کو گردے کی پتھری بار بار بنتی ہو اگر وہ اسے مستقل استعمال کریں تو پتھری بننے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

○ بعض امراض میں گردے سے پیپ پیشاب کے راستے آتی ہے ایسی حالت میں تلبینہ مفید اور آزمودہ ہے۔

○ دماغی محنت کرنے والوں کے لئے پیام امید اور راحت ہے۔

جو کا دلیہ یا تلبینہ سائنسی نگاہ میں

دلیا ایک نئی معجزہ نما غذا ہے۔ امریکہ کے ماہرین غذائیات نے دریافت کیا ہے کہ یہ خون میں شکر اور چربی کی مقدار کو متوازن اور منظم رکھتا ہے۔ لہٰذا اب جو کے دلیے کو ذیابیطس کے علاج اور اس سے تحفظ، دل کی بیماری اور بلند فشار خون میں تجویز کیا جانے لگا ہے۔

جو میں چیپ دار (صمغی: گوند جیسے) ریشے ہوتے ہیں اور دلیا تیار کرتے وقت نظر آتے ہیں۔ دلیا خون کے کولیسٹرول کو ایک تہائی کم کر دیتا ہے اور خون کی شکر اور چربیوں کو بھی گھٹا دیتا ہے جو کی بھوسی میں یہ ریشہ خصوصیت کے ساتھ بہت ہوتا ہے اور گیہوں کی بھوسی میں صمغیت بہت کم ہوتی ہے۔ اس لئے جو کی بھوسی صحت بخش غذا کی حیثیت سے گیہوں کی بھوسی سے بہتر ہے۔

میوزلی ایک امریکی کھانا ہے جس میں جو کے ساتھ خشک میوہ جات اور مغزیات وغیرہ کو استعمال کرایا جاتا ہے، لیکن اب سے پہلے اس امر کی کوئی سائنسی شہادت موجود نہیں تھی۔

اب یہ پہلا موقع ہے کہ تحقیق کاروں نے اس کا سائنسی مطالعہ کر کے یہ معلوم کیا ہے کہ یہ ایک ایسی خاص غذا ہے جو خون کے کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ لوگ ہسپتالوں میں عام طور پر ۳۰۰ ڈگری کا کولیسٹرول لے کر آتے ہیں جو کافی خطرناک حد ہے۔ جب واپس ہوتے ہیں تو خون کا کولیسٹرول ۱۹۵ ہوتا ہے جو نسبتاً محفوظ حالت ہے۔

ڈاکٹر جیمس اینڈرسن نے پچھلے دس سال اس بات کو ثابت کرنے میں صرف کئے ہیں کہ وہ غذا جو ذیابیطس کے مریضوں کے لئے تجویز کی جاتی ہے غلط ہے۔ عام طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مرغن غذا

بہت کھائیں اور شکر و نشاتی غذا سے پرہیز کریں لیکن وہ مشورہ دیتے ہیں کہ نشاستے دار غذا زیادہ کھائیں اور شکر کھائیں

جب برطانیہ کے ماہرین غذائیات نے بہت زیادہ ریشے دار غذا بالخصوص سبوس گندم کا مشورہ دینا شروع کیا تو اینڈرسن نے اس کا اپنے مریضوں پر تجربہ کیا۔ ان کی حالت سنبھلنی شروع ہو گئی لیکن اینڈرسن نے معلوم کیا کہ اس کی وجہ سبوس گندم نہیں بلکہ پھلیاں ہیں۔ پھلیاں بالخصوص فراش بین (سیم کی قسم کی پھلی جو پاکستان میں بھی ملتی ہے۔ اس کا اصل نام فرنچ بین ہے ہماری زبان میں بگڑ کر فراش بین ہو گیا ہے) اور سیم کی عام پھلی ہے جس کے بیج گردے کی شکل کے ہوتے ہیں اس میں مرکب کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جو جو کے گوند جیسے مادے کا سا عمل کرتے ہیں۔ پھر اس نے اتنی غذاؤں کا تجربہ کرنا شروع کیا جتنی غذاؤں کا تجربہ اس کے امکان میں تھا اور آخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ جو ان سب میں بہتر ہے۔ یہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خاص غذا تھی اور وہ اس کو بھوسی سمیت تناول فرماتے تھے۔ جو اور جو کا پانی طب اسلامی میں مریضوں کے لئے بہترین غذا تصور کی جاتی ہے۔

اینڈرسن نے اب ایک کتاب لکھی ہے جس میں اس نے جو کے استعمال کے طریقے کی وضاحت کی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اس کھردری اور سخت غذا سے ذیابیطس کے ۶۰ فیصد لا علاج اور ۹۰ فیصد فربہ مریض ایسے تھے جن کو انسولین یا کسی اور دوا کے استعمال کی ضرورت نہیں رہی اور اس غذا کو استعمال کرنے سے ذیابیطس سے جو عام پیچیدگیاں (ضمنی بیماریاں) پیدا ہوتی ہیں ان کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔

اینڈرسن کا بیان ہے کہ جو کا صمغی (گوند جیسا) ریشہ قولون میں پہنچتا ہے تو اس میں ان جراثیم کے عمل سے جو کمی تیزابات پیدا کرتے ہیں خمیر پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ تیزابات خون میں جذب ہو جاتے ہیں اور جسم کے نشاستے سے جو شکر (گلوکوز) پیدا کراتا ہے، شکر کی پیدائش کو روک دیتے ہیں۔ اس سے خون میں شکر کی مقدار کم اور مستحکم ہو جاتی ہے اور یہ بات ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خصوصیت کے ساتھ مفید ہوتی ہے۔

اسکاٹ لینڈ میں دلیے کا رواج بالکل نہیں رہا تھا۔ وہ اب مغربی دنیا کا سب سے زیادہ غیر صحت مند ملک ہے اور دل کے مرض میں فن لینڈ پر سبقت لے جانا چاہتا ہے۔ اینڈرسن کہتا ہے کہ میرے خاندان نے اب پھر دلیے کا استعمال شروع کر دیا ہے۔ (گزٹ انگلینڈ)

ماں کا دودھ اور جدید سائنس

Breast Milk and Modern Science

ماہرین نفسیات کے مطابق ماں جب بچے کو دودھ پلاتی ہے تو غیر محسوس لہریں دودھ کے ساتھ ساتھ منتقل ہوتی رہتی ہیں اور یہی لہریں بچے اور ماں کے درمیان محبت' خلوص اور احترام کا باعث بنتی ہیں۔

سوچنے کی بات ہے جس بچے کو ماں دودھ نہ پلائے بلکہ مصنوعی دودھ یعنی ڈبے کا دودھ (سفید زہر) پلایا جائے' خادمہ اور آیا اس بچے کو گود میں لے اور بچے کی پرورش کرے۔ حتیٰ کہ بچہ بڑا ہو کر جوان ہو جائے تو جس بچے نے ماں کے دودھ کی شیرینی اور محبت حاصل نہ کی' ماں کی گود کا انس اور گرمائش محسوس نہ کی ہو اس بچے سے ماں کی محبت اور والدین کے احترام کی توقع کیسے کی جا سکتی ہے؟

یورپی بچے صبح بستے لٹکائے بازار سے توس اور برگر لے کر کھاتے جاتے ہیں اور سکول کے لئے دوڑتے جاتے ہیں آج بالکل یہی کیفیت پاکستانی اونچے گھرانوں کی ہو گئی ہے۔ جو ماں بچے کو اپنے ہاتھ کا پکا ہوا ناشتہ نہ کھلا سکے (کیونکہ ناشتے کے ذریعے محبت اور مروت کی لہریں بچے کے اندر منتقل ہوتی ہیں) وہ ماں اس بچے سے کس طرح احترام' ہمدردی اور خدمت کی توقع کر سکے گی۔

بہر حال ماں کا دودھ بچے کی تندرستی اور صحت کے لئے عظیم نعمت ہے۔ اب تو ریڈیو' ٹی وی' اخبارات وغیرہ بھی چیخ چیخ کر خشک دودھ کی مذمت کر رہے ہیں۔ یاد رکھیں ماں کو قدرت نے دودھ دیا ہوتا ہے۔ ہزاروں میں سے کم

ایسے کیس ہوتے ہیں کہ ماں کا دودھ کم ہوتا ہے حالانکہ وہ بھی علاج کے ذریعے درست ہو سکتا ہے۔ باقی تمام عورتیں یا تو معالج کے کہنے پر دودھ نہیں پلاتیں حالانکہ یہ بات بھی غلط ہے اس کے علاوہ اکثر عورتیں صرف حسن نسواں کے زوال کے ڈر سے دودھ نہیں پلاتیں اس کے ردعمل میں قدرت نے انہیں سینے کے کینسر میں مبتلا کر دیا ہے۔

سفید زہر کا خطرناک استعمال

ماں کا دودھ اور ماہرین صحت و اقتصادیات

شکم مادر اور شیر خوارگی میں ہی انسان کی صحت و تندرستی کمزوری یا بیماری کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ بچے کی صحت کے قیام کے سلسلہ میں سب سے زیادہ اہم مسئلہ اس کی غذا کا ہے۔ اس سے غفلت اس کی ساری زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔

بوقت پیدائش حشرات الارض اور چند اور جانداروں کے سوا انسان کا بچہ سب سے زیادہ کمزور ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ کمزوری اتنا لمبا عرصہ رہتی ہے کہ کسی اور جاندار کی پیدائش کے بعد اتنی لمبی نہیں ہوتی۔ اس عرصہ میں اسے ایسی غذا ملنی چاہئے جو قدرت نے خود بچے کی کمزوری کے مناسب حال مناسب مقدار میں تجویز کی ہو۔ اس کے ساتھ نہایت سہل الحصول ہو۔ بلکہ یہ کہنا چاہئے کہ اس کے انتہائے ضعف کے پیش نظر اس کے پہلو میں ہی موجود ہو۔

دنیا کی غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید' کمزور و توانا کے لئے ایک ایسی طاقت و صحت بخش اور زود ہضم غذا اللہ تعالیٰ نے دودھ پیدا کیا ہے۔ اس میں ذرا بھی شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ دودھ پلانے والے ہر جاندار کے دودھ میں اس کے بچوں کی نشوونما کے لئے تمام ضروری اور مفید اجزاء حیاتین وغیرہ نہایت مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں اور ان کی شیر خوارگی کے زمانہ میں ان کی ماں کے دودھ سے ان کے لئے کوئی اور بہتر اور انسب غذا نہیں ہو سکتی۔ بھیڑ' بکری کے بچوں کے لئے گائے بھینس کا دودھ وہ مناسبت نہیں رکھتا جو ان کی اپنی ماں کا رکھتا ہے۔

اسی طرح انسان کے بچے کے لئے اس کی اپنی ماں کے دودھ میں اس کے مناسب حال جو غذائیت' صلاحیت' تاثیر اور طاقت موجود ہوتی ہے وہ کسی اور دودھ میں خواہ کسی اور عورت کا ہی کیوں نہ ہو نہیں پائی جاتی۔ ہزاروں کوششوں' تجربوں اور علمی و طبی تحقیق و انکشاف کی بنا پر یہ کہنا کہ دوسرے جانداروں کے

دودھ میں پانی دواؤں وغیرہ کی آمیزش سے وہ دودھ ماں کے دودھ کی مانند و موافق ہو جاتا ہے ہرگز قابل قبول نہیں ہے۔ اگر یہ ممکن ہوتا تو قدرت ماں کے پستانوں میں دودھ ہی پیدا نہ کرتی بلکہ پرندوں کی طرح جو انڈے دیا کرتے ہیں ماں کے جسم سے الگ کسی بیرونی غذا کا انسانی بچے کو محتاج کر دیتی۔ ماں کے جسم سے غذا کے متعلق کر دینا صاف طور پر بتا رہا ہے کہ اس سے بہتر اور انسب دنیا کی کوئی اور غذا بچے کے لئے نہیں ہو سکتی۔

یہ امر بھی کہ بچے ماں کے جسم اور اس کے گوشت پوست اور خون سے بنا ہوتا ہے' ثابت کرتا ہے کہ دودھ جو حقیقتاً ماں کے جسم کے اندر ہی خون کی قدرتی کیمیاوی تبدیلی و ترکیب سے تیار ہوتا ہے اس کے پیدا ہونے کے بعد اس کے ابتدائی ایام ضعف میں طبی نقطہ نگاہ سے نہایت ہی مفید اور موزوں ہے اور کسی دوسری عورت کے دودھ سے بھی اگر ماں کا دودھ کسی بیماری کے باعث خراب نہ ہو گیا ہو بہر صورت بہتر ہے۔

دودھ غذاؤں میں جتنی مفید غذا ہے اتنی ہی یہ سب غذاؤں سے زیادہ لطیف' نازک اور گرد و پیش سے فوری طور پر اثر قبول کرنے والی ہے۔ خوشبو دار یا بدبو دار چیز اس کے پاس رکھی ہو تو دودھ فوراً متاثر ہو جاتا ہے۔ تیز قوت شامہ رکھنے والے بعض لوگ گائے بھینس کا دودھ پی کر بتا سکتے ہیں کہ جانور نے گزشتہ روز کیا چارہ کھایا تھا۔

ماہرین حفظان صحت بتاتے ہیں کہ دودھ تھنوں سے نکلتے ہی بیرونی فضا سے متاثر ہونا شروع ہو جاتا ہے اور تھوڑی دیر کے بعد ایک مکعب انچ میں چھ لاکھ جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو اسے ابالنے سے تلف ہو جاتے ہیں مگر اس کے پھر ٹھنڈا ہوتے ہی پھر پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔

بمبئی کے بازاری دودھ کا ایک مرتبہ تجزیہ کیا گیا تو اس میں اتنے ہی جراثیم پائے گئے جتنے کہ وہاں کی گندی نالیوں کے پانی میں۔ یہی حال ہر بڑے شہر کے بازاری دودھ کا ہوتا ہے۔

قرآن کریم میں دودھ کی لطافت اور اس کے خوش ذائقہ اور بہترین غذا ہونے کی نسبت متعدد آیات موجود ہیں۔ شارع اسلامؐ بھی اس کی لطافت اور

بیرونی فضا سے متاثر ہونے کی نسبت خوب سمجھتے تھے۔ چنانچہ ایک مرتبہ آپؐ نے فرمایا۔ دودھ ڈھانپ کر لایا کرو خواہ لکڑی کے ایک ٹکڑے سے ہی ڈھانپا ہو۔

تھنوں سے نکلتے ہی دودھ پر بیرونی فضا کا اثر پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ تھنوں کا دودھ اور تازہ نکلا ہوا دودھ آپس میں ضرور فرق رکھتے ہیں۔ خواہ ان کی تاثیر و تازگی اور خالص ہونے میں لاکھوں حصہ کا ہی فرق ہو لہٰذا طبی اور حفظان صحت کے اصول کے مطابق کسی جانور کا دودھ اگر تھنوں سے منہ لگا کر پیا جائے تو وہ بہرصورت اس کے نکالے ہوئے دودھ سے بیرونی اور فضائی اثرات جو جراثیم سے محفوظ اور بالکل تازہ ہونے کے باعث زیادہ مفید رہتا ہے۔ پنجاب وغیرہ کے بعض علاقوں میں گائے بھینس کا دودھ اسی طریق سے پینے کا رواج ہے اور اس طرح پینے والے لوگ بڑے تندرست اور مضبوط ہوا کرتے ہیں۔ عام جسمانی کمزوری اور بعض امراض کا علاج بھی دیہاتی اس طریق سے دودھ پینا بتاتے ہیں۔ طبی کتب میں سل و دق کے علاجوں میں سے ایک علاج یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ بھینس کا دودھ اس کے تھنوں سے منہ لگا کر پیا جائے۔

انسان کے بچے کے لئے اس طرح ماں کے پستانوں سے منہ لگا کر دودھ پینا دوسرے جانداروں کے نکالے ہوئے اور بیرونی فضا سے متاثر دودھ کے پینے سے کہیں زیادہ مفید اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ انسانی دودھ سے ملتا جلتا دودھ طبی تحقیق سے اگر کوئی معلوم ہوا ہے تو وہ گدھی کا دودھ ہے۔ لیکن جب قدرت نے بچے کے پہلو میں ہی بہترین اور انسب دودھ کا چشمہ بہا دیا ہو تو کسی اور جگہ سے بلا وجہ و بلا ضرورت اس سے ادنیٰ چیز تلاش کرنا قدرت کی عطا کردہ نعمت کے ٹھکرا دینے اور اس کا مقابلہ کرنے اور بچے کی صحت سے بے اعتنائی برتنے کے مترادف ہے۔

آج کل بند ڈبوں کا دودھ بڑی تیزی سے پیش کیا جا رہا ہے اور یقیناً اس کی تہہ میں تجارتی اغراض ہوتے ہیں، کہ بغیر ہاتھ لگانے کے حفظان صحت کے تمام اصول مد نظر رکھتے ہوئے شیر خوار بچوں کے لئے خاص طور پر محفوظ اور تیار کیا گیا ہے۔ کچھ بھی ہو ہم اپنے حواس خمسہ اور قدرتی اور ظاہرہ حالات کو کیسے جھٹلا اور ٹھکرا دیں۔

یورپین اور ان کا معاشرہ اختیار کرنے والے ایشیائی و افریقی آدمی اس دودھ کی بو کو ناپسند کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہمیں تو تازہ دودھ اور بند ڈبے کے دودھ میں بین فرق معلوم ہوتا ہے۔

اسی طرح بند ڈبوں کی مچھلی اور پھلوں کی بڑی تعریف کی جاتی ہے لیکن ہمارے ملک میں جہاں یہ چیزیں تازہ میسر آجاتی ہیں۔ انہیں بالعموم پسند نہیں کیا جاتا۔ اس قسم کی مچھلی یا گوشت دستر خوان پر آ جائے تو بعض لوگوں کا جی متلانے لگتا ہے۔ ان چیزوں میں ایک بدبو سی ہوتی ہے جسے ہم لوگ برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن انہیں محسوس نہیں ہوتی۔ ڈنمارک اور ہالینڈ کا ڈبوں کا پنیر جب کاٹا جاتا ہے تو اس میں بسا اوقات کیڑے ہوتے ہیں۔ مگر وہ لوگ مزے لے لے کر اسے کھاتے ہیں۔

لیکن اطباء اور ڈاکٹروں کا وہ طبقہ جس کے پیش نظر تجارتی اغراض نہیں ہوتے یہ رائے رکھتا ہے کہ ڈبوں میں بند ہر قسم کی خوراک دودھ، مچھلی، گوشت، پھل وغیرہ کے مقابلہ میں تازہ چیزیں بہت زیادہ مفید اور صحت بخش ہوتی ہیں۔ بلکہ وہ تو یہ کہتے ہیں کہ بند ڈبوں کی غذائیں بہت سے امراض خاص کر سرطان پیدا کرنے کا موجب ہیں۔

قدرتی غذا کے ترک کر دینے سے بچے کی نشوونما کا قویٰ پر برا اثر پڑتا ہے اور ہم یہاں تک کہنے کے لئے تیار ہیں کہ ماں کے دودھ پر پلنے والے بچے اگر میانہ روی کی زندگی بسر کرتے رہیں تو دوسرے دودھ پر پلنے والے بچوں کی نسبت سل و دق وغیرہ جیسے مہلک امراض کا بہت کم شکار ہوتے ہیں۔ ان کے جسم میں مختلف امراض کا مقابلہ کرنے کی قوت موجود ہوتی ہے۔

بعض تجربہ کار مائیں یہ کہا کرتی ہیں کہ ماں کا دودھ ترک کر دینے کے باعث بچے کی صحت پر برا اثر پڑنے کے علاوہ ایک یہ نقص بھی اس میں پیدا ہو جاتا ہے کہ ماں سے اسے کم لگاؤ ہوتا ہے اور وہ ماں باپ کے اطوار سے کم حصہ پاتا ہے یہی نکتہ اکبر الہ آبادی نے اپنے ایک شعر میں بیان کیا ہے۔

طفل میں بو آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی
دودھ تو ڈبے کا ہے تعلیم ہے سرکار کی

ماں کا دودھ ترک کرنے سے ایک بڑا اقتصادی نقصان بھی ہوتا ہے اور اس کے ساتھ بچے کی صحت بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

ایسی صورت میں مفلس اور متوسط الحال گھرانوں میں شیر خوار بچے کے لئے ہر حالت عسر و یسر میں ہر قیمت پر اچھا اور عمدہ دودھ مہیا کرنا پڑتا ہے۔ گرم اور مرطوب ممالک میں جہاں دودھ چند گھنٹے بھی محفوظ نہیں رہ سکتا یہ مسئلہ اور زیادہ مشکلات پیدا کرتا ہے۔

قدرت نے جب ماں کی جسمانی بناوٹ ایسی بنائی ہے کہ کہ وہ خود کوئی بھی غذا اپنے گھرانے کے رواج اور استطاعت کے مطابق کھائے تو اس کا ایک حصہ اس کی جسمانی طاقت کے قیام کے لئے اور ایک حصہ بچے کے لئے مناسب مقدار میں دودھ پیدا کرنے کے کام آتا ہے۔ تو کیا وجہ ہے کہ گھر کے اخراجات بڑھانے اور ماں کے لئے دوسرا دودھ سنبھال سنبھال کر رکھنے کا درد سر مول لیا جائے اور قدرت کے پیدا کردہ سامانوں سے فائدہ نہ اٹھایا جائے۔ ماں چنے یا سوکھے ٹکڑے کھا کر بھی دودھ پیدا کر لے گی اور بچہ بھوکا نہ مرنے پائے گا۔ لیکن دوسرے دودھ کے کسی وقت نہ ملنے خراب ملنے یا خراب ہو جانے کے باعث بچہ بھوکا مرے گا۔ یا بیمار ہو جائے گا۔ بڑے تو روزہ بھی رکھ لیتے ہیں لیکن بچہ تو تین چار گھنٹے بھی صبر نہیں کر سکتا۔ بعض دفعہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ گرمی میں دودھ خراب ہو جاتا ہے اور ماں کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا اور وہ اسی طرح ہی پلا دیتی ہے جس سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔ سرد ملکوں میں ہر بار دودھ تھوڑا گرم کر کے بچے کو پلانا پڑتا ہے۔

گرم علاقوں میں دودھ سنبھالنے کے لئے بعض دانشمند ڈاکٹر اور نو تعلیم یافتہ تھرمس یا ریفریجریٹر تجویز کرتے ہیں لیکن یہ لوگ دنیا کی آبادی کی اکثریت کا عام معیار زندگی یہ رائے دیتے ہوئے بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں۔ امیر لوگ تو اس کا انتظام کر سکتے ہیں لیکن جنہیں نان شبینہ بھی نصیب نہ ہو وہ سینکڑوں روپے کا تھرمس کیسے خرید کریں اور ریفریجریٹر تو ہزاروں روپوں کا آتا ہے۔ پھر تھرمس میں دودھ اگر گرم ڈالا جائے تو وہ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ ہاں ٹھنڈا کر کے برف اس میں ملا کر رکھی جائے تو کام آ سکتا ہے۔

ماں کا دودھ نہ پینے سے دانت بھی کمزور پیدا ہوتے ہیں اور ایسا انسان دانتوں کے بہت سے امراض کا شکار ہوتا ہے اور دانتوں کی بیماریاں مزید بیماریوں کے پیدا کرنے کا موجب بنتی ہیں۔

رحم مادر میں نطفہ کے قرار پاتے ہی بچے کی غذا شروع ہو جاتی ہے۔ اور آہستہ آہستہ وہ اندر ہی اندر نو ماہ تک نشوونما پاتا ہے۔ یہ غذا جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں ماں کے جسم کا ایک حصہ ہوتا ہے۔ بچے کے پیدا ہوتے ہی اسے دوسری غذا دینا یقیناً اس کی صحت پر برا اثر ڈالتا ہے۔ وہ تو بہت ہی نازک اور ضعیف ہوتا ہے۔ ایک مضبوط و توانا جوان کی غذا جس کا وہ عادی ہو یک دم بدل دی جائے تو وہ بیمار ہو جائے گا۔ ۱۹۴۳ء کے قحط بنگال میں وہاں کے باشندوں کو جو صبح شام چاول کھانے کے عادی تھے مجبوراً گندم کی روٹی کھانی پڑی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہاں پیچش اور دوسرے امراض نے خطرناک وبائی صورت اختیار کر لی اور لاکھوں نقمہ اجل ہوئے۔

پھر یہ زمانہ ایسا ہے کہ ضروریات زندگی میں سے کسی نہ کسی ضرورت کا ہر ملک کسی دوسرے ملک کا محتاج ہے۔ اگر ایک اناج اور پھل پیدا کر کے دوسرے ملکوں کو مہیا کرتا ہے تو وہ خود گوشت اور دودھ کے لئے کسی دوسرے ملک کے سامنے ہاتھ پھیلاتا ہے۔ آج کل امن و امان قائم رہے تو دنیا کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک نقل و حمل کے ذرائع میں بڑی ترقی اور سہولت کے باعث خوراک و ضروریات زندگی جلد از جلد پہنچتی رہتی ہیں۔ جنگ چھڑ جائے تو شہروں کا نہیں ملکوں بلکہ براعظموں کا بلا قید یا محاصرہ اتنا وسیع اور ایسا موثر ہوا کرتا ہے کہ محصور ممالک تک کسی قسم کا ذرا بھر سامان بھی بحر و بر یا فضا کے ذریعے پہنچ نہیں پاتا۔

گذشتہ دو عالمی جنگوں میں وہ یورپین ممالک مثلاً" انگلستان فرانس وغیرہ جو ہالینڈ' ڈنمارک' آسٹریلیا وغیرہ سے دودھ گوشت وغیرہ بر آمد کیا کرتے تھے بوجہ موثر جرمن محاصرہ کے سخت مشکلات میں پھنس گئے۔ ہزارہا مائیں بے چاری بھوکے بلبلاتے شیر خوار بچے گودوں میں اور برتن ہاتھوں میں لئے شدید سردی. بارش یا برف باری میں قطاریں بنائے دودھ کے ڈپوؤں کے سامنے روزانہ کھڑی نظر

آتیں۔ یہ دردناک نظارے دیکھے نہیں جا سکتے تھے۔

لیکن یہ مصیبت زیادہ خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے جب ملک میں نقل و حمل کے ذرائع ریلوے، بس سروس، بحری جہازوں، گودیوں وغیرہ کے مزدور عام ہڑتال کر دیتے ہیں۔ دشمن کے محاصرہ سے تو غیر ملکی درآمد بند ہو جاتی ہے۔ لیکن ملک میں کسی موثر اور وسیع ہڑتال کی صورت میں نہ صرف درآمد بند ہو جاتی ہے بلکہ اندرون ملک میں ضروریات زندگی کا ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچانا ناممکن ہو جاتا ہے۔

پہلی عالمی جنگ سے لے کر اب تک تقریباً" ہر چھوٹے بڑے ملک کو اس قسم کی ہڑتالوں سے واسطہ پڑ چکا ہے۔ لنڈن، پیرس، نیویارک وغیرہ میں ایسے حالات میں دودھ کی بہم رسانی رک جانے کے باعث لاکھوں بچے بھوک سے بلبلانے لگتے ہیں اور دودھ ایسی ضروریات زندگی میں شامل ہوتا ہے جنہیں اولیں اور ترجیحی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔

لیکن اب تو اتنے تباہ کن اور ہلاکت خیز جنگی ہتھیار ایجاد ہو چکے ہیں اور دن بدن اسی جانب دنیا ترقی کرتی چلی جا رہی ہے کہ گذشتہ عالمی جنگوں ڈنمارک، ہالینڈ وغیرہ جیسے چھوٹے چھوٹے ملک اگر چند گھنٹوں میں مغلوب ہوئے تھے تو اب روس اور امریکہ جیسی طاقتیں ایک جھپک میں بنیادوں سے ہل جائیں گی۔ ان کا نظام حکومت درہم برہم ہو جائے گا نہ خوراک و ضروریات زندگی کے ڈپو رہیں گے اور نہ ڈپوؤں والے اور زندہ رہ جانے والے دودھ پیتے بچوں کی زندگی رہنے والی مائیں اپنے جگر گوشوں کو بھوک سے بلکتا اور تڑپتا دیکھ کر بالکل بے بس ہوں گی اور بچے کے لئے قدرت کے پیدا کردہ چشمہ شیریں کے سرے بند کر دینے کی المناک سزا بھگتیں گی۔

یورپین تمدن کے دلدادہ افریقی اور ایشیائی لوگوں نے بھی مغربی ممالک کے تاجروں کے بڑے وسیع پروپیگنڈا سے متاثر ہو کر قدرتی غذا ترک کر کے درآمد شدہ بند ڈبوں کا دودھ بچوں کو پلانا شروع کر دیا ہے اور خواہ مخواہ کی دردسری مول لی گئی ہے۔

بے شک گذشتہ زمانوں میں ذی استطاعت لوگ تھوڑا عرصہ ماں کا دودھ

پلا کر بچے کے لئے کوئی اور عورت دودھ پلانیکے لئے رکھ لیا کرتے تھے اور کم استطاعت لوگ جو ہمیشہ ماں کا دودھ ہی پلایا کرتے جب بچے کی ماں بیمار ہوتی یا مرجاتی بجائے کسی دوسری عورت کا دودھ پلانے کے کسی جانور بکری یا گائے کا دودھ پلایا کرتے تھے۔ مگر ہمیشہ ماں کے دودھ کے بعد کسی دوسری عورت کے دودھ ہی کو ترجیح دی جاتی تھی۔ اب تو روز اول سے بلا وجہ و بلا ضرورت ڈبے کا دودھ شروع کر دیا جاتا ہے۔

بعض لوگ یہ بھی کہا کرتے ہیں کہ دودھ پلانے سے ماں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ کیا قدرت کو یہ علم نہ تھا اور اس نے اس کے بدن میں یہ نظام خواہ مخواہ پیدا کر دیا تھا۔ انسانی جسم میں کوئی عضو، کوئی ترتیب و ترکیب بلا وجہ اور بیکار نہیں ہے اور کسی کے معطل ہونے سے دوسرے اعضاء پر بھی اثر پڑتا ہے بعض ہندو جوگی ایک عرصہ تک اپنا بازو کھڑا رکھ کر خشک کر کے اسے بالکل بے کار کر دیتے ہیں۔ اس کا اثر جسم کی عام صحت و طاقت پر بھی پڑتا ہے۔ اسی طرح قدرت کے پیدا کردہ دودھ کے ان سروں کا بند کر دینا صحت پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہتا۔ اگر کسی عورت کی جوانی اس کے ترک کر دینے سے لمبی ہوتی ہے تو صرف تین چار سال۔ پھر وہ ڈھلنی شروع ہو جاتی ہے۔ جن کی اولاد ہی پیدا نہیں ہوتی وہ بھی آخر اسے کھو ہی بیٹھتی ہیں اور مصنوعی ذرائع سے بانجھ پن اختیار کرنے والی عورتوں کی ادھیڑ عمر میں صحت بالعموم برباد ہو جاتی ہے۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ میانہ روی کی زندگی بسر کرنے والی اور بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کی عمریں لمبی اور صحت مند ہوتی ہیں۔

صانع حقیقی جس کے علم میں تمام زمانے ہیں اور جو نوع انسان کے ہر زمانے میں مشکلات و مصائب پیش آنے والے، خوب جانتا ہے۔ اپنی کتاب حکیم قرآن کریم میں فرماتا ہے "انسان کو اس کی ماں تکلیف سے اٹھائے پھری اور تکلیف سے ہی اسے جنا اور اس کے اس طرح اٹھائے پھرنے اور دودھ پلانے کا عرصہ تیس مہینے کا ہوا کرتا ہے"۔ یعنی وہ عرصہ جس میں ایک بچہ ماں کے گوشت پوست اور خون سے پرورش پاتا رہتا ہے۔ تیس ماہ یا اڑھائی سال کا ہوا کرتا ہے۔ حمل کے آٹھ نو ماہ نکاح کا باقی عرصہ تقریباً" دو سال کا ہوتا ہے جیسا کہ

ایک اور جگہ فرمایا "مائیں اپنے بچوں کو دو سال دودھ پلایا کرتی ہیں"۔ اس عرصہ کے دوران میں بچے کسی حد تک اور اس کے بعد کلیتہً دوسری غذا کھانا شروع کر دیتے ہیں۔

اس لحاظ سے قرآنی تعلیم پر اگر عمل کیا جائے تو بہت سے خانگی زندگی سے متعلق اقتصادی اور دوسری مشکلات حل ہو سکتی ہیں اور بچے قدرتی غذا سے پرورش پا کر صحت مند زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک اور امر بھی قابل غور ہے۔ شیر خوار بچے کو ماں کا دودھ چھڑا کر جو دوسرا دودھ پلایا جاتا ہے وہی اور اسی مقدار میں اگر ماں کو پلایا جائے تو ماں کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا اور بچہ بھی بیرونی دودھ کے بد اثرات سے محفوظ رہے گا۔

نوٹ:۔ اس وقت تمام ماہرین ڈبے کے دودھ کو سفید زہر کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

(اسلامی طرز معاشرت اور ماہرین)

تجارت اور تاجر کا کردار جدید سائنس کی نظر میں

حضرت معاذؓ فرماتے ہیں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ سب سے عمدہ پیشہ ان سوداگروں کا ہے کہ جو بولتے ہیں تو سچ بولتے ہیں اور اگر ان کے پاس امانت رکھوائی جائے تو خیانت نہیں کرتے اور جب وعدہ کرتے ہیں تو اس وعدہ کے خلاف کبھی نہیں کرتے اور جب کوئی چیز فروخت کرتے ہیں تو اس کی بے حد تعریف نہیں کرتے اور جب کوئی چیز خریدتے ہیں اس کی قیمت ادا کرنے میں دیر نہیں کرتے اور اگر ان کا قرض کسی کے ذمہ ہو تو مقروض پر سختی نہیں کرتے۔ (بیہقی) (اسوہ رسول اکرمؐ)

ایک دوست M.B.A کرنے کے بعد واپس لوٹے تو میں نے ان سے تجارتی راز و رموز اور انداز پوچھنے لگے۔

"اب تو تمام یورپ اس بات پر زور دے رہا ہے کہ گاہک کو نفع پہنچاؤ اور خریدا ہوا مال واپس لے لو۔ گاہک کو اپنے سامان کا نقص بتا دو۔ گاہک سے نرمی اور محبت کی گفتگو کرو۔ اسے اپنا دوست بناؤ اور اس کی عزت کا خیال رکھو"۔

کیا یہ اصول یورپی سائنس کے ہیں یا میرے آپ کے نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کے ہیں سوچنے کی بات ہے!!!

اس لئے آج وہ لوگ دنیا کی ترقی کے چاند پر پہنچ گئے اور ہم اسی زوال کی گہرائیوں میں پھنسے ہوئے ہیں۔

علماء کرام اور مفسرین نے احادیث کے حوالے سے یہ بات لکھی ہے کہ غلام اور ملازم کو معاف کیا جائے۔ اس کی ہر کام میں رعایت کی جائے۔ اس کے ہر کام کو ٹوکنے کی بجائے اس کو تحسین اور داد دی جائے۔

کیا ہم ایسا کرتے ہیں؟ ہم اپنے ملازمین کو داد یا تحسین کے الفاظ سے نوازتے ہیں۔ حالانکہ یورپ نے یہ طریقہ استعمال کیا خوب آزمایا اور کامیاب ہو گئے کچھ توجہ فرمائیں اور غور سے آگے پڑھیں۔

Scanned with CamScanner

ایک گرام ستائش اور ایک کلو سرزنش

ایک کمپنی جس کا نفع تیزی سے مال تیار کرنے پر موقوف تھا' حیران تھی کہ وہ حسب ضرورت مال تیار کرنے سے عاجز تھی حالانکہ اس کی مشینری اور ساز و سامان بالکل نیا تھا افسر پر افسر بدلے جاتے تھے لیکن مال کی تیاری میں خاطر خواہ اضافہ نہیں ہو رہا تھا۔

ہار کر کمپنی کے صدر نے کام کے ماہرین انجینئر کی خدمات حاصل کیں تاکہ وہ صورت حال کا جائزہ لے کر مناسب مشورہ دے۔ اس نے بہت جلد معلوم کر لیا کہ کمپنی ساز و سامان اور بہتر سے بہتر مشینری پر بہت زور دے رہی ہے اس بارے میں معلومات قومی تجارت کے رسالوں سے بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس کی توجہ ان لوگوں کی طرف نہیں تھی، جو مشینوں کو چلاتے اور ساز و سامان کو استعمال کرتے تھے۔ ڈانٹ ڈپٹ کے باوجود کام میں ترقی نہیں ہو رہی تھی۔

ماہر کارکردگی نے صدر سے کہا عملے کو بڑھانے یا بدلنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ کارکنان کی ہمت افزائی کریں اور ان کے کام کو سراہا کریں۔ آپ ہر شعبے کے انچارج کے ساتھ شکریہ ادا کرتے رہیں اور وہ افسر آپ کے سلوک اور رد عمل سے اپنے عملے کی تعریف کرے اور ان کے کام سراہتا اور فردا" فردا" ہر کارکن کی پیٹھ تھپکتا رہے تو میرا خیال ہے کہ مال زیادہ تیار ہونے لگے گا۔ "مزدور خوش دل کند کار بیش"۔ اس کو ہر کارکن میں ایسی کوئی نہ کوئی بات تلاش کرنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ کارکن کی ہمت بڑھتی رہے۔ اس نے مسکراتے ہوئے اپنے بریف کیس سے ایک خوبصورت پوسٹر نکالا اور اس کو آگے بڑھاتے ہوئے کہا کہ اس کو ہر شعبہ کے انچارج کی میز پر لگا ہوا ہونا چاہئے۔

"ایک گرام ہمت افزائی ایک کلو سرزنش سے زیادہ وزن دار ہوتی ہے"۔

صدر نے اس مشورہ پر عمل کیا تو اس کو یہ دیکھ کر حیرت انگیز مسرت ہوئی کہ کام کی مقدار روز بروز بڑھنے لگی ہے اور یہ حقیقت واضح ہو گئی کہ ہمت

افزائی طعن و تشنیع اور جرو بیخ کنی سے زیادہ موثر ہوتی ہے۔ اس نئے طرز عمل سے کارکنان میں بھی تعاون کو ترقی ہوئی۔ ہر کارکن دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتا تھا تاکہ زیادہ سے زیادہ ستائش کا مستحق ٹھہرے۔

قدر افزائی کرنا اور ہمت بڑھانا بھی ایک فن ہے۔ بعض لوگوں میں یہ صلاحیت دوسروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ جیسے بعض لوگ موسیقی' شاعری اور انشاپردازی وغیرہ میں دوسروں سے زیادہ ممتاز ہوتے ہیں۔ میں ایسے آدمیوں کو جانتا ہوں جو صرف تعریف اور قدر دانی کے بھوکے ہوتے ہیں پھر تعریف سے کون نہیں خوش ہوتا۔ میں نے ایک امام صاحب کو دیکھا ان کی آنکھوں میں مہر درافت کی جو چمک ہے میں نے کسی کی آنکھ میں نہیں دیکھی ان کی مسکراہٹ اور مصافحہ میں بھی وہی گرم جوشی ہوتی ہے جو کسی کے ہاتھوں میں دکھائی نہیں دیتی ہے۔ ممکن ہے کہ بہت سے لوگ ان کی مسجد میں اسی غرض سے آتے ہوں کہ وہ ان کی خوش اخلاقی اور ہر شخص پر ان کی ذاتی توجہ سے متاثر ہوں۔ ایسی صورت میں بھی وہ مذہبی اجتماع سے کچھ نہ کچھ برکت لے کر ہی لوٹتے ہیں۔

ایک مرتبہ امام صاحب نے میرے ایک مضمون کی دل کھول کر داد دی۔ یہ کوئی رسمی تعریف نہیں تھی۔ ہر شخص دوسرے کی تعریف و توصیف کے ڈھنگ میں ماہر نہیں ہوتا' لیکن وہ مشق و مزاولت سے اس کو حاصل کر سکتا ہے لیکن اس کام میں ترقی کے لئے خلوص شرط اول ہے۔ زمانہ سازی اور سخن طرازی کا بھانڈا جلد یا بہ دیر پھوٹ جاتا ہے۔ خلوص میں جو تاثیر ہوتی ہے وہ اداکاری میں نہیں ہوتی۔ دوسروں کی پریشانی کو صرف دل سوزی اور توجہ سے سننے سے بھی دلوں کو فتح کیا جا سکتا ہے۔ دکھے ہوئے دلوں کو اس سے بہت سہارا ملتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ان کو مفید مشورہ دینا بھی اخلاص و خیر خواہی کا تقاضا ہے۔

ایک شکر گزار اور مہرپرور انسان حیوانات تک کو اپنی طرف مائل کر لیتا ہے۔ وہ دل آویز مناظر کو دیکھ کر بھی شکر گزاری کے جذبے سے وجد میں آ جاتا ہے۔

میرا ایک عمر رسیدہ دوست کئی ماہ سے علیل تھا۔ وہ اس بات پر افسردہ تھا کہ اس کے عزیز اس کی خبر نہیں لیتے لیکن عرصے کے بعد اس کے بیٹے اور

دوسرے عزیزوں نے جو پردیس میں تھے اس کو تحفے بھیجے قیمتی لباس بھی ان تحائف میں شامل تھا اور معقول رقم بھی بھیجی جس سے وہ آسائش کے ذرائع کو اختیار کر سکتا تھا۔ میں نے دیکھا کہ وہ حیرت انگیز طور پر تندرست ہوتا چلا گیا اور خوش رہنے لگا۔

رسم و عادت کے طور پر بھی مہر اور تواضع کے جو جملے کہے جاتے ہیں وہ بھی تاثیر سے خالی نہیں ہوتے۔ شکریہ، مہربانی، مزاج شریف جیسے الفاظ کے ادا کرنے میں کوئی وقت نہیں ہوتی اور نہ کچھ خرچ ہوتا ہے لیکن اتنی سی بات کا بھی اچھا اثر ہوتا ہے۔

بچوں کو بھی اگر یہ سکھایا جائے کہ وہ مٹھائی یا کھلونے کا تحفہ ملنے پر شکریہ کے الفاظ ادا کریں تو والدین کو اس سے بھی مسرت ہوتی ہے۔ مسکرا کر بات کر لینے سے بھی دوسرا خوش ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات خوش آئند الفاظ سن کر ایک افسردہ دل انسان کا غم غلط ہو جاتا ہے۔ الفاظ میں عجیب جادو ہے جس سے بہت لوگ ناواقف ہیں یا ان کے استعمال میں غفلت سے کام لیتے ہیں۔

(مین اینڈ بزنس)

تجارت اور تاجر کا کردار

(The Role of Businessman and the Business)

خدا کا اپنی مخلوق کے ساتھ یہ وعدہ ہے کہ وہ زمین پر چلنے والے ہر جاندار کے رزق کا کفیل ہے۔ رزق صرف مال ہی نہیں ہے بلکہ ہماری ہر صفت رزق ہے۔ ہماری بینائی رزق ہے۔ گویائی رزق ہے۔ وجود کی طاقت اور لطافت رزق ہے، ہمارا خدا ایسا رزاق ہے کہ بچے کے پیدا ہونے سے پہلے اس کے رزق کا انتظام کر چکا ہوتا ہے۔

ہم اپنے اس حصے کو حاصل کرنے کے لئے سفر، نوکریاں، کاروبار اور دیگر ہزاروں جتن کرتے ہیں۔

آج کے ترقی یافتہ دور میں ہم ہر کام اہل یورپ کی ترقی کے اصولوں کو اپنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے طریقہ کاروبار سے ہم ایسے متاثر ہوئے ہیں کہ پرانے بزنس ریکارڈ منگوا کر پڑھے اور درسگاہوں میں پڑھائے جاتے ہیں۔ اساتذہ بزنس ایڈمنسٹریشن کے طالب علموں میں فخر سے ان کے کاروبار کے انداز پڑھاتے ہیں اور سکھاتے ہیں۔

لوگ بچوں کو کاروبار کرنے کے طریقے سکھانے کے لئے امریکہ، برطانیہ بھجواتے ہیں لیکن کوئی اتنی کوفت نہیں کرتا کہ اپنی بنیادی تعلیم سے استفادہ کر لے۔ اگر صرف سیرت النبیؐ اور قرآن کا مطالعہ کیا جائے تو وہ تمام طریقہ کار ہمارا مذہب ہمیں اتنی وضاحت سے سکھاتا ہے، با آسانی سامنے آجائے (سمجھ آجاتے ہیں)

اہل یورپ کے ماہرین

"Moore." اپنی کتاب میں کامیاب کاروباری بننے کے لئے وعدہ کی پابندی اور انصاف کے ساتھ فیصلے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔

وہ لکھتا ہے کہ کامیاب تاجر کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے وعدہ کی پابندی کرے اس سے اس کی حیثیت اور شخصیت میں پروقار اضافہ ہو گا لوگ خوشی کے ساتھ اس کے ساتھ کاروبار کریں گے۔

اگر کسی سودے میں کوئی تنازعہ پیدا ہو جائے تو اس کا فیصلہ انصاف سے کیا جائے۔ بے شک انصاف سے کیا گیا فیصلہ کاروباری سودوں میں آپ کے لئے سونے کا ستون ثابت ہو گا۔ لوگ آپ پر اعتماد کریں گے۔

اسلام کی رو سے

نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا:

"اپنا مال بیچنے کے لئے کثرت سے جھوٹی قسمیں کھانے سے بچو یہ چیز وقتی طور پر تو فروخت کی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن آخر کار کاروبار میں برکت ختم ہو

جاتی ہے"۔

(مسلم)

ایک اور جگہ ارشاد ہے:

"سچا اور امانت دار تاجر قیامت میں نبیوں، صدیقوں اور شہیدوں کے ساتھ ہو گا"۔

(ترمذی)

یورپ کے ایک ماہر "Ross" نے اپنی کتاب "Foundation of Ethics" میں لکھتا ہے کہ "سودے بازی میں سچ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے دوسرے کو وہی مال دیجئے جو آپ کے کارکن کو Job Satisfaction ہو گی تو آپ کی Production بڑھے گی۔ اس میں ملازم کی عزت، اس کی اجرت وقت پر ادا کرنا وغیرہ شامل ہے، یہ بات ایک طویل ریسرچ اور سروے کی کی گئی ہے اور یہی بات ہمارے مذہب میں زور دے کر کہی گئی ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا:

"کہ قبل اس کے کہ مزدور کا پسینہ خشک ہو اسے اس کی مزدوری دے دو"۔

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا:

"قیامت کے دن میں تین آدمیوں کا وکیل ہوں گا اور جس کا میں دشمن ہو گا اس پر میں قیامت کے دن غالب آؤں گا۔ ایک وہ شخص جس نے میرا نام لے کر عہد اور اقرار کیا۔ پھر اس کو توڑ ڈالا۔ دوسرا وہ شخص جس نے کسی آزاد شخص کو غلام بنا کر بیچ ڈالا اور اس کی قیمت کھائی اور تیسرا وہ جس نے کسی مزدور کو کام پر لگایا۔ پھر اس نے کام پورا کیا مگر اس کو اس کی مزدوری نہ دی"۔

(ابن ماجہ)

ان احادیث مبارکہ میں مزدور کی اجرت کو اس قدر جلد ادا کرنے کا حکم

دیا گیا کہ اس کا ابھی پسینہ بھی خشک نہ ہوا ہو اور آپ اس کی اجرت ادا کر دیں۔ جب مزدور کو اپنی محنت کا پھل اتنی جلدی اور بن مانگے مل جائے تو وہ کیوں نہ دل لگا کر کام کرے گا۔ اسے جب یہ یقین ہو گا کہ میرا مالک میری ضرورت اور میرے بہتے ہوئے پسینے کو نظرانداز نہیں کر رہا اور اس کی نظر میں میری محنت کی قدر ہے۔ تو وہ اپنے کام کو اور زیادہ محنت اور لگن سے کرے گا۔

مزدوروں اور کارکنوں کا رزق ان کے بازوؤں میں ہے۔ جسمانی طاقت جو قدرت کی عطا ہے۔ ذریعہ رزق بھی ہے، ہاتھ چلتے ہیں تو اور پیٹ پلتے ہیں۔ "کاسب" کا رزق کسب میں ہے "کاسب محنتی" امیر ہو یا غریب وہ اللہ کا دوست ہے۔

کچھ ممالک میں جنسیات بھی معاشیات کا ایک حصہ ہے جو گمراہی ہے گرچہ رزق سے وابستہ ہے گناہ تو ہے لیکن رزق کا ذریعہ ہے۔

اس مقام پر مذہب انسان کی رہنمائی کرتا ہے۔ مذہب بتاتا ہے کہ حلال کیا ہے، حرام کیا ہے۔ جائز کیا ہے، ناجائز کیا ہے۔ ثواب کیا ہے، عذاب کیا ہے۔ کرم کیا ہے، ستم کیا ہے۔ سانس کی آری ہستی کا شجر کاٹ رہی ہے۔ سانس بند ہو جائے تو رزق کی تمام افادیت ہمارے لئے ہمیشہ کے لے ختم ہو جاتی ہے۔ جائز ضروریات کو ناجائز کمائی سے پورا کرنا حماقت بھی ہے اور گناہ بھی۔ حرام کی کمائی پر پلنے والی اولاد لازمی طور پر باغی ہو گی، بے ادب ہو گی، گستاخ ہو گی، دوہرا عذاب ہے عاقبت بھی برباد اور اولاد بھی برباد۔

وعدہ

وعدے کی حیثیت کاروبار میں ریڑھ کی ہڈی کی سی ہے۔ "تجارتی انصرام کا ایک ماہر "Perry" اپنی کتاب میں وعدہ کے متعلق لکھتا ہے کہ نئے بزنس مین کے وعدہ کی پابندی کی عادت ہی اسے مختصر عرصہ میں دوسروں سے مختلف اور بہتر کر سکتی ہے اس کنجی کے ذریعے وہ کم وقت میں اپنے لئے زیادہ سے زیادہ کامیابی کے دروازے کھول سکتا ہے"۔

قرآن مجید میں ایفائے عہد کی سخت تاکید کی گئی ہے۔

Scanned with CamScanner

اشاد ربانی ہے کہ:

یاایھا الذین امنو اوفو بالعقود

اے ایمان والو عہدوں کو پورا کرو۔

و اوفوا بالعھد ان العھد کان مسئولا

اور عہد کو پورا کرو بے شک عہد کی باز پرس ہو گی۔

جس مذہب میں وعدہ کے متعلق اتنے سخت احکام ہوں۔ اس پر عمل کر کے زندگی گزارنے اور کاروبار کرنے والے کس طرح نقصان کا منہ دیکھ سکتے ہیں۔ عام دیکھا گیا ہے۔ کاروباری زندگی میں وعدہ خلافیاں عدالتوں میں اذیت ناک مراحل طے کراتی ہیں قانون نے اس قانون خلافی کی الگ انداز میں سزا مقرر کر رکھی ہے۔

احادیث مبارکہ میں منافق کی جو نشانیاں بیان کی گئی ہیں انمیں ایک یہ بھی ہے کہ وعدہ کرے تو اس کے خلاف کرے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے اپنی زندگی میں وعدے کی ہمیشہ پاس داری کی۔ اس کا ایک معمولی واقعہ غزوہ بدر کے موقعہ پر دیکھنے میں آیا۔

"غزوہ بدر کے موقع پر جب مسلمانوں کی تعداد دشمن کے مقابلے میں ایک تہائی سے بھی کم تھی۔ دو صحابی مکہ سے مدینے آرہے تھے راستے میں کفار نے انہیں گھیر لیا۔ اور اس وعدہ پر چھوڑا کہ جنگ میں حصہ نہیں لیں گے یہ دونوں خدمت اقدس میں حاضر ہوئے تو تمام واقعہ بیان کیا گیا' حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا تم واپس جاؤ ہر حال میں ہم وعدہ پورا کریں گے ہم کو صرف اللہ کی مدد چاہئے"۔

قرض

بسا اوقات انسان کو اپنی کاروباری ضرورتوں یا تنگ دستی کے باعث قرض لینے کی ضرورت پیش آجاتی ہے اور اس طرح دو انسانوں کے درمیان ایک خاص قسم کا تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ اسلام میں قرض داروں اور قرض خواہ دونوں

کے حقوق کا خیال رکھا ہے۔

ایک طرف قرض خواہ کو ہدایت کی گئی ہے کہ اگر قرض دار تنگ دست ہے اور وقت معینہ پر قرض ادا نہیں کر سکتا تو وہ اسے مزید مہلت دے دے اور اگر وہ رضائے الٰہی کے خاطر اسے قرضہ معاف کر دے تو یہ پھر بہت زیادہ فضیلت کی بات ہو گی۔ دوسری طرف قرض دار کو بھی تاکید کی گئی ہے کہ جب قرضہ لے تو اس نیت سے لے کہ اس نے اسے ادا کرنا ہے۔

قرآن میں ارشاد ہے کہ:

"اور اگر (تمہارا قرض دار) تنگ دست ہو تو کھلنے تک اسے مہلت دو اور اگر صدقہ کر دو (یعنی قرضہ معاف کردو) تو یہ تمہارے لئے زیادہ بہتر ہے اگر تم سمجھو"۔

(البقرہ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا:

"جس نے کسی تنگ دست (قرض دار) کو مہلت دی یا اس کو قرضہ معاف کر دیا اللہ تعالیٰ اسے اپنے سائے میں جگہ دے گا"۔

(مسلم)

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا:

"کہ مالدار (قرض دار) کا قرضے کی ادائیگی میں ٹال مٹول کرنا ظلم ہے"۔

(بخاری)

(اسوہ حسنہ اور علم نفسیات)

برے اثرات والی ادویہ سے منع اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے برے اثرات والی دواؤں سے منع فرمایا۔

(نسائی)

یہ ایک سیدھی سی بات ہے کہ جو بھی علاج کرے گا وہ شفا کی نیت ہی سے کرے گا۔ لیکن اس بات میں بہت سی ادویہ ایسی بھی جن کے ذیلی اور ناخوشگوار اثرات ہوتے ہیں۔ ایک مستند معالج دواؤں کے برے اثرات سے واقف ہوتا ہے اور اگر وہ کسی مریض کی حالت کے پیش نظر کوئی برے اثرات والی دوائی دینے پر مجبور ہو جائے تو اس کے ساتھ اس کیفیت کی اصلاح کرنے والی دوائی بھی شامل کر دیتا ہے جس سے مریض برے اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے لیکن بعض ادویہ ایسی ہیں جو بہرحال میں بری ہیں جیسے چنبل کے علاج میں Methorexate کی گولیاں یا دمہ اور الرجی میں Cortisone کے مرکبات۔ بالکل یہی حالت شراب کا ادویہ میں استعمال ہے یا اسے بطور دوا استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔

اسی طرح اب جدید سائنس پنسلین کے استعمال کو ترک کر رہی ہے کیونکہ اس کے نقصان اس کے فوائد سے بڑھ کر سامنے آتے ہیں۔

حرام چیزوں میں شفا نہیں

اسلام نے حرام اور حلال کی تقسیم کر کے امت کو ایک عظیم رحمت اور عافیت سے مالا مال کر دیا ہے۔ موجودہ سائنس اب ان حرام شدہ چیزوں کی تحقیق کر کے واپس حلال کی طرف دوڑ رہی ہے۔

یورپ شراب اور سود کو جتنا مرضی پسند کرے لیکن موجودہ تحقیق نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے یہ دونوں چیزیں انسان اور انسانیت کے لئے زہر قاتل سے کم نہیں ہیں۔

آج ادویہ میں شفا کیوں نہیں۔ دراصل یہ ادویات یورپ اور مغربی ممالک سے بن کر آتی ہیں اور ان کے اندر ایسی حرام چیزیں موجود ہیں جن میں اللہ تعالیٰ کے ہاں سے شفا نہیں بلکہ وعید اور عذاب ہے۔

دنیا جہان کی جو حرام، مکروہ اور غلیظ چیز ایلوپیتھی کی ادویات میں موجود ہے وہ شاید کسی اور چیز میں نہ ہو۔

اب ہم ہر روز نئی ادویات بدلتے ہیں لیکن افاقہ ندارد۔

ایک صاحب معرفت بزرگ فرمانے لگے کہ آج ہم حرام مال سے حرام دوائی خرید کر صحت مند ہونا چاہتے ہیں ایسا ناممکن ہے۔ پھر فرمانے لگے لباس حرام، بستر، مکان اور پانی حرام ان تمام حراموں میں سکون نہیں اب سکون کے لئے حرام ادویہ کا سہارا لیتے ہیں لیکن ان میں بھی سکون میسر نہیں حالانکہ سکون حلال میں ہے۔

حضرت ام درداءؓ بیان فرماتی ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔ **ان الله تعالى خلق الداء والدوء فتداووا ولا تتداووا بحرام**

(طبرانی)

"اللہ تعالیٰ نے بیماریاں نازل فرماتے ہوئے ان کا علاج بھی نازل کیا ہے۔ اس لئے علاج کرتے رہنا چاہئے۔ البتہ حرام چیزوں سے علاج نہ کیا جائے"۔

طارق بن سویدؓ اور دوسرے اطباء نے علاج کے لئے انگور کی شراب کے بارے میں دریافت کیا تو نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔

لا شفاء فی الحرام

"حرام چیزوں میں شفا نہیں ہوتی"۔

حرام جانوروں کے گوشت، خون، شراب، منشیات اور زہریلی ادویہ میں شفا نہیں ہے۔ چند سال پہلے تک ڈاکٹر نمونیہ کے مریضوں کو برانڈی پلاتے تھے۔ مگر اب یہ بات ثابت ہو گئی ہے برانڈی جسم کی قوت مدافعت کو ختم کر کے مریض کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ اس لئے اب غیر مسلم ڈاکٹر بھی برانڈی کو ترک کر چکے ہیں۔ سور کے لبلبہ سے بننے والی انسولین ذیابیطس کے مریض کے لئے شفا کا باعث نہ بن سکی اور اب متروک ہو گئی ہے۔

حرام کی سائنسی حیثیت

The Scientific Position of Haramm

مردار

قرآن مجید نے اس جانور کو جو اپنے آپ مرگیا ہو کھانے کیلئے ناقابل قرار دیا ہے۔ جب کوئی جانور بیمار ہو کر مرتا ہے تو عین ممکن ہے کہ اس کا گوشت کھانے والے کو بھی وہ بیماری لگ جائے۔ جانوروں کی زیادہ تر بیماریاں جراثیمی یا وائرس کی سوزش سے ہوتی ہیں۔

سب سے پہلا امکان یہ ہے کہ مردہ جانور کے جسم سے جراثیم کھانے والے کے جسم میں داخل ہو کر اسے بیمار کر دیں۔ اس بیماری کے خطرناک ہونے کی تازہ ترین شہادت جانور کی موت ہے۔ جانوروں کی کئی بیماریوں کے جراثیم انسانوں کے لئے خطرناک نہیں ہوتے لیکن ان کے گوشت میں سڑاند تو بہر حال ہو گی جو کہ کسی بھی تندرست فرد کو بیمار کر سکتی ہے۔

مرنے کے بعد جانور کا پوسٹ مارٹم کر کے باعث موت کا پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ بیماری کا پتہ چلنے کے بعد یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ یہ بیماری کھانے کو متاثر کر سکتی ہے یا نہیں۔ اس کی مثال مرغی سے لیجئے۔ اگر آپ کی مرغی مرجائے تو اسے پہلے جانوروں کے کسی ڈاکٹر کے پاس لے جائیں جو اس کا پوسٹ مارٹم کرے پھر جسم کے کچھ حصوں کا خوردبینی معائنہ کروائیے۔ ان تمام کاموں کے اخراجات اور وقت کو توجہ میں رکھنے کے بعد فیصلہ آسان ہے کہ جو جانور کسی بیماری سے مرگیا اس کا گوشت کھانا کسی تندرست انسان کے لئے محفوظ نہیں۔

مردہ جانور کے گوشت میں ایک اور اہم مسئلہ خون کا ہے۔ جانور کو جب ذبح کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کا سارا خون نکل جاتا ہے۔ مردار کے جسم میں اس کا سارا خون اندر موجود ہوتا ہے جس سے گوشت جلد خراب ہوتا اور گوشت میں کیمیاوی طور پر ایسے زہریلے عناصر پیدا ہوتے ہیں جن کا استعمال تندرستی کے

خلاف ہے۔

خون

قرآن مجید نے خون کو حرام کیا ہے ایک جگہ اس کی وضاحت یوں فرمائی کہ خون سے مراد وہ خون ہے جو بہنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

کسی زندہ جسم سے نکلنے کے بعد خون فوراً جم جاتا ہے۔ جم جانے کے بعد جو لوتھڑا Clot بنتا ہے اس میں موجود لحمیات کو ہضم کرنے والے جوہر انسانی معدہ میں نہیں ہوتے۔ بلی، کتا، شیر، چیتا، بھیڑیا وغیرہ خونخوار جانوروں کے جسم میں نہیں ہوتی۔ اس لئے اگر کوئی انسان خون پئے گا تو خون اس کے معدہ میں جا کر جم کر وہاں ہضم کرنے والے جوہروں کو بھی ناکارہ کر دے گا۔ اس طرح خون نہ صرف یہ کہ خود ہضم نہ ہو گا بلکہ اپنے بعد آنے والی غذا کو بھی ناقابل ہضم بنا دیتا ہے۔ نظام انہضام کو کچھ عرصہ کے لئے خراب کرنے کے بعد جسم آخر کار خون کو باہر نکال دیتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ اس عمل کے دوران قولنج کی شکایت بھی پیدا ہو جائے۔

ماہرین کو یہ پتہ چلے زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ انسانی جسم میں خون کو ہضم کرنے کی استعداد نہیں ہوتی۔ لیکن ہزاروں سال پہلے قرآن مجید نے خون پینے کو حرام قرار دیا۔ بلکہ اس ضمن میں فنی اہمیت کا مسئلہ یہ ہے کہ جس جانور کا خون اس کے جسم میں موجود رہے اس کا گوشت جلد خراب ہو جاتا ہے اور اس میں کیمیاوی زہریں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ خون میں جراثیم ایک ہی دن میں کروڑوں کی تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ جب ان کی تعداد زیادہ ہوتی ہے تو ان کی نہ صرف شناخت آسان ہو جاتی ہے بلکہ ان پر مختلف دوائیاں ڈال کر دیکھا جا سکتا ہے کہ وہ کس سے مرتے ہیں اس طرح بیماری کا باعث پتہ چلنے کے ساتھ علاج بھی معلوم ہو جاتا ہے۔ اس عمل میں پتے کی بات یہ ہے کہ جراثیم خون پر پھلتے پھولتے ہیں۔ اس لئے خون کا استعمال متعدد خطرات کا باعث ہو سکتا ہے۔

سور کا گوشت

قرآن مجید نے واضح اور غیر مبہم الفاظ میں پانچ مقامات پر سور کے گوشت کو حرام قرار دیا ہے۔ ہندو اگر گائے کا گوشت نہیں کھاتے یا سکھ اگر مور نہیں کھاتے تو وہ اسے متبرک مانتے ہیں۔ اسلام نے سور کے گوشت کو نجس ہونے کی وجہ سے حرام کیا ہے۔ چونکہ اسلام کا کوئی حکم حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس لئے یقین اور ایمان کا تقاضا تو یہ ہے کہ اس پر من و عن یقین کر لیا جائے لیکن وہ لوگ جو وجوہات جاننے کا شوق رکھتے ہیں یا جو اسلام کو نہیں مانتے اور وہ حیران ہیں کہ آج کل کے پلے ہوئے سور، جن کا گوشت ڈاکٹر چیک کرنے کے بعد کھانے کی اجازت دیتے ہیں کیسے مضر ہو سکتا ہے؟

سور کو وہ تمام بیماریاں لاحق ہوتی ہیں جو انسانوں کو ہو سکتی ہیں۔ مثلاً" اس کی خون کی نالیوں میں چربی آتی ہے۔ اسے دل کا دورہ پڑتا ہے۔ اسے بلڈ پریشر ہوتا ہے اور جس گھر میں سور موجود ہو یا جو اسے کھائیں اس کا وجود ان کے لئے ہمہ وقت خطرے کا باعث یوں ہو گا کہ وہ اپنے گھومنے پھرنے کے دوران باہر سے متعدد بیماریاں لا سکتا ہے اور یہ بیماریاں وہ اپنے گھر والوں کو منتقل کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ جبکہ گائے، بھینس، بکری اور مرغیوں کی اکثر و بیشتر بیماریاں انسانوں پر اثر انداز نہیں ہوتیں۔ جیسے کہ میری تمام مرغیاں رانی کھیت کی متعدی بیماری سے مر سکتی ہیں لیکن اس کے باوجود میرے اہل خانہ کو کوئی خطرہ نہ ہو گا۔ جبکہ اگر اس قسم کی کوئی بیماری سوروں میں پھیل جائے تو ان کو رکھنے اور کھانے والے محفوظ نہ ہوں گے۔

سور کو ہیضہ ہوتا ہے۔ چیچک نکلتی ہے۔ جلدی بیماریاں ہوتی ہیں۔ اس کی آنتوں میں متعدد اقسام کے طفیلی کیڑے پرورش پاتے ہیں۔ جن کے انڈے مکھیوں کے ذریعہ قریب کے لوگوں تک چلے جاتے ہیں۔ سور خوراک کے لحاظ سے ہمہ خور ہے جسے Omnivorous کہتے ہیں۔ یہ سبزی بھی کھاتا ہے اور خونخوار بھی ہے۔ یہ اپنا پاخانہ بھی کھا سکتا ہے اور اپنے بچے بھی۔ جنگلی سوروں میں باولہ پن بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی عادات قریب رہنے والوں اور اس کا گوشت

کھانے والوں کے لئے مستقل خطرے کا باعث رہتی ہیں۔

جانوروں کے اجسام پر پرورش پانے والے طفیلی کیڑوں کی ایک قسم Taenia Solium زیادہ طور پر سور میں موجود ہوتی ہے۔ یہ کیڑا خوراک کے ساتھ بلکہ جسم میں کسی بھی سوراخ کے راستے داخل ہو کر آنتوں، گوشت یا جوڑوں میں گھر بنا لیتا ہے۔ اگر یہ آنتوں میں ہو تو اسے متعدد دواؤں کی مدد سے ہلاک کیا جا سکتا ہے۔ مگر جب گوشت میں جا کر اپنے ارد گرد ایک حفاظتی دیوار بنا لیتا ہے تو پھر کسی دوائی کا اس تک پہنچنا ممکن نہیں رہتا۔ یہی مشکل جوڑوں میں بیٹھ جانے والے کیڑوں سے ہوتی ہے۔ گوشت یا جوڑ میں اس کیڑے کی موجودگی مسلسل درد، ورم، اکڑن پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً" اگر یہ ٹانگ کے گوشت میں کہیں جاگزیں ہوں تو وہ جسم کا بوجھ برداشت نہیں کرتی اور درد کی وجہ سے نیند اور چین اڑ جاتا ہے۔

اسی قسم کا ایک اور طفیلی کیڑا Taenia Saginata ہے۔ یہ سور کے علاوہ گائے کے گوشت میں بھی ملتا ہے۔ لیکن یہ انسانی جسم میں زیادہ تر کھانے کے ساتھ داخل ہوتا ہے۔ چونکہ گائے کا گوشت ہمیشہ پکا کر استعمال ہوتا ہے اس لئے گائے کے گوشت کے ذریعہ جسم میں اس کا داخلہ ممکن نہیں رہتا۔ رہبر کاملؐ نے اس خطرہ کو بھی محسوس فرمایا اور گائے کے دودھ اور مکھن کو پسند کرنے کے باوجود گائے کے گوشت کو بیماری کا باعث قرار دیا۔

حضرت عبداللہ مسعودؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا:

"تمہارے فائدے کے لئے گائے کا دودھ ہے۔ کیونکہ یہ دودھ اور اس کا مکھن مفید دوائیں ہیں۔ البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے اس سے بچو"۔

تقریباً" یہی الفاظ محمد احمد ذہبی نے حضرت صہیبؓ سے روایت کئے ہیں۔

جبکہ حضرت ملیکہ بنت عمروؓ روایت فرماتی ہیں کہ رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

Scanned with CamScanner

"گائے کے دودھ میں شفا ہے اس کا مکھن ایک عمدہ دوائی ہے اور اس کا گوشت بیماری کا باعث ہوتا ہے"۔

یہاں گائے کے گوشت کو حرام نہیں کہا گیا۔ بلکہ مشورہ دیا گیا ہے کہ تم بیشک کھالو مگر ایسا کرنے سے تم بیمار ہو سکتے ہو۔

گائے کے گوشت کے بارے میں محدثین نے متعدد ناگوار مشاہدات بیان کئے ہیں جن کا زیادہ تر تعلق گوشت کے اپنے اثرات سے ہے۔ جن کی تفصیل گوشت کے فوائد کے سلسلہ میں عرض ہو گی۔ البتہ ابن القیم نے اسے داء الفیل اور سرطان کا باعث قرار دیا ہے۔ داء الفیل کا مطلب یہ ہے کہ جسم کے بعض حصوں پر ورم نمودار ہوگا یہ ورم المفائی نظام میں طفیلی کیڑوں کی وجہ سے رکاوٹ سے پیدا ہوتی ہے۔ جن میں سے مشہور Wucheria Bancrofti Guinea Worm ہیں۔ افریقہ اور مصر میں بلہارزیا ایک اہم موذی کیڑا ہے۔ گائے کے گوشت میں پائے جانے یہ اور دوسرے طفیلی کیڑے دوسرے جانوروں کی نسبت سور کے گوشت میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔

آنتوں اور جگر میں پلنے والا ایک خطرناک کیڑا

Fasciolopsis Buski سور اور کتے کے جسم میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے اسہال پیٹ درد اور موت ہو سکتے ہیں۔ یہ کیڑا کتوں اور سوروں کے قریب رہنے سے انسانی جسم میں داخل ہو کر زندگی بھر کی اذیت کا باعث بنتا ہے۔

یورپ میں جانور اتنے نہیں ہوتے کہ وہاں کے لوگوں کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں اس لئے ان کی رسد آسٹریلیا' نیوزی لینڈ' چلی' ارجنٹائن' کینیا وغیرہ سے درآمد ہوتا تھا۔ جنگ عظیم سے پہلے جرمنی کے لئے گوشت ارجنٹائن سے درآمد ہوتی ہے۔ جب یہ دیکھا گیا کہ وہاں کے سور کے گوشت کی وجہ سے لوگوں میں جوڑوں کی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں تو جرمن حکومت نے چاہا کہ گوشت کا ہر ٹکڑا ترسیل سے پہلے خوردبینی معائنہ سے گذرے۔ اگرچہ یہ ایک مہنگا کام تھا لیکن اس خطرناک بیماری سے بچاؤ کی صرف ایک ہی ترکیب ممکن تھی۔ چنانچہ جرمنی جانے والے گوشت کی قیمت میں اضافہ ہوا اور ماہرین نے ہر

سپلائی کے ساتھ سرٹیفکیٹ دیا کہ اس میں طفیلی کیڑے نہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد دیکھا گیا کہ تمام احتیاطوں کے باوجود کیڑوں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی شرح بدستور وہی ہے جو اس سے پہلے تھی۔ اب اکثر ممالک میں سور کا گوشت طویل طبی معائنوں کے بعد بازار میں آتا ہے۔

اگرچہ یہ ساری پیش بندیاں خوش فہمی سے زیادہ کچھ نہیں اور اگر ہم مان بھی لیں کہ ان کی کوششوں کے بعد گوشت میں اب کیڑے نہ ہوں گے تو اس کے گوشت کی ساخت میں شامل چربی کے دانے اس گوشت کو دل کی بیماریوں میں نامناسب غذا بنا دیتے ہیں۔

کمزور سور کے گوشت سے بھی حدت ۵۴۴ حرارے پیدا ہوتے ہیں جبکہ بکرے کے گوشت میں یہ ۲۴۵ ہوتے ہیں۔ بہت سے طریقے ایسے ہیں جن کی مدد سے اس گوشت کی مضرت کم کی جاسکتی ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب یہ گوشت عام حالات میں محفوظ نہیں تو پھر ایسی کیا تکلیف ہے کہ ضرور اسی کو کھانے کے قابل بنایا جائے؟ جبکہ یہ سارا تردد ایک عام آدمی کے بس کی بات نہیں۔

سور کا گوشت کھانے سے دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے اسے کھانے والوں کو جوڑوں کی تکالیف ہمیشہ رہتی ہیں اور سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ اسے کھانے والا ہمیشہ بے غیرت ہوتا ہے۔ اسی لئے یورپ غیرت کے جوہر سے محروم ہے۔ (علامہ ڈاکٹر خالد محمود کا واقعہ)

گلا گھونٹ کر مارا ہوا

جس جانور کو گلا گھونٹ کر مارا گیا ہو اس کے جسم کا سار خون اس کے اندر ہی رہ جائے گا۔ خون اندر رہنے کی وجہ سے گوشت جلد خراب ہو گا اور اس کا رنگ گہرا سرخ ہو گا۔ جس کی وجہ سے وہ بدنما اور ذائقہ میں خراب ہو گا۔

سانس کی آمد و رفت زبردستی بند ہونے کی وجہ سے خون میں کچھ کیمیاوی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ جن کی وجہ سے گوشت میں ایسی تبدیلیاں آتی ہیں لہٰذا اسے کھانا مضر صحت ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

چوٹ خواہ کسی قسم کی ہو اس کے نتیجہ میں ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ اس کی بدبو گوشت میں بس جاتی ہے۔ ہسٹامین کے اثرات اور اس کے نقصانات الگ عنوان تلے بیان کئے جا رہے ہیں۔

بلندی سے گرا ہوا، لاٹھی سے مارا ہوا اور ٹکر کھایا ہوا جانور

جب کسی جانور یا انسان کے چوٹ لگتی ہے تو اس چوٹ کے درد اور دہشت سے جسم میں کچھ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر جب ایک شخص کسی موڑ سے ٹکراتا ہے تو اس کے جسم پر کچھ چوٹیں آتی ہیں۔ خواہ اس کی کوئی ہڈی بھی نہ ٹوٹے یا جسم کا کوئی حصہ کچلا نہ جائے اس کے باوجود اس ٹکراؤ کی دہشت اور درد سے اس کا رنگ اڑ جاتا ہے۔ نبض کمزور اور سست پڑ جاتی ہے ٹھنڈے پسینے آتے ہیں منہ خشک ہو جاتا ہے اور سردی لگتی ہے۔ مدہوشی طاری ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر پپڑیاں جمنے لگتی ہیں۔ اسے طب میں Surgical Shock کہتے ہیں۔

مریض کا بلڈ پریشر گرنے کے ساتھ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ اس کو احساس ہوتا ہے کہ وہ مرنے والا ہے۔ اگرچہ چوٹ خطرناک نہ بھی ہو تو بھی اس کیفیت سے موت ہو سکتی ہے۔ یہ صورت حال' چوٹ کی دہشت اور جسم کے اعصاب کے کچلے جانے سے واقع ہوتی ہے۔ ورنہ ہم نے فسادات اور کشمیر کی جنگ آزادی میں سینکڑوں زخمی دیکھے ہیں جن کو گولی لگ جانے پر احساس تک نہ ہوا۔ کیونکہ وہ سرعت سے نکل جاتی ہے۔ جبکہ اس کے مقابلے میں کسی کا پیر اگر گڈے کے نیچے کچلا جائے تو اذیت' دہشت اور درد زیادہ ہوتے ہیں۔ لاٹھیوں کی مار چاقو سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔

چوٹ لگنے کے بعد ہر حصہ پر پہلے سرخی آتی ہے پھر ورم ہو جاتا ہے پھر یہ جگہ نیلی پڑ جاتی ہے۔ یہ سب کچھ جھلیوں میں خون کی نالیاں پھٹ جانے یا ان کے پھیل جانے سے ہوتا ہے۔ اس لئے ایسی چوٹ لگنے کے بعد اگر گرم پانی یا اینٹ سے سینکائی کی جائے تو ورم زیادہ ہو گا۔ بلکہ پہلے چوبیس گھنٹوں کے درمیان

جتنا زیادہ سینک کیا جائے گا۔ ورم میں اتنا ہی اضافہ ہو گا کیونکہ گرمانے سے خون کا دورہ بڑھتا ہے اس کے مقابلے میں اسی جگہ پر اگر ٹھنڈا پانی رکھا جائے یا برف ملی جائے تو سوجن میں ہر لحظہ کمی آتی جائے گی۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد سینک دینے کا مطلب یہ ہے کہ وہاں پر جمع شدہ خون واپس نالیوں میں چلا جائے۔ کہتے ہیں کہ چوٹ لگنے کے بارے میں یہ مشاہدات جدید علم الامراض کا ایک شاندار کارنامہ ہے۔

پرانے لوگوں میں چوٹ لگنے کے بعد گرم گرم دودھ پلانے اور سینک دینے کا رواج تھا۔ چوٹ پر لانے کے لئے ایسے لیپ کئے جاتے ہیں جن سے دوران خون میں اضافہ ہوتا تھا۔ اس کے برعکس جنگ احد کے دوران جب نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو کند آلات اور پتھروں سے زخم آئے ان کے علاج میں سب سے پہلا کام زخموں کو دھونا اور ان پر بار بار ٹھنڈا پانی ڈالنا ہوا۔ جس کا فائدہ یہ ہوا کہ وہاں **انجماد** خون نہ ہو سکا۔ بہتر پہلی طبی امداد کی وجہ سے نہ تو زخموں میں سوزش ہوئی نہ ہی ورم آیا اور نہ ہی شاک کی علامات ظاہر ہوئیں۔

چوٹ لگنے کے بعد اور دہشت کے باعث جسمانی بافتوں میں ایک کیمیاوی عنصر Histamine پیدا ہوتا ہے۔ صدمہ سے پیدا ہونے والی تمام علامات ہسٹامین کے طبی اثرات ہیں۔ حتیٰ کہ حساسیت سے پیدا ہونے والی جلدی بیماری Allergy Urticaria میں بھی جسم پر پتی اسی ہسٹامین کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص جنگل میں کسی درندے کو دیکھ کر دہشت کا شکار ہوتا ہے۔ جب ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ جب ہسٹامین پیدا ہوتی ہے تو درندے اس کی خوشبو ایک فاصلہ سے سونگھ سکتے ہیں۔ مثلاً" شیر کو جب جنگل میں کسی طرف سے ہسٹامین کی خوشبو محسوس ہوتی ہے تو وہ جان لیتا ہے کہ قریب میں کوئی ایسا جانور موجود ہے جو اس کی موجودگی سے دہشت میں مبتلا ہو گیا۔ وہ خوشبو کی سمت سفر کرتا ہوا شکار کو دبوچ لیتا ہے۔ حالانکہ ابتداء میں شکار اس کے دائرہ نگاہ میں نہ تھا۔

جانور میں چوٹ کھانے یا خاص طور پر کند آلہ سے مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین کی پیدائش کی وجہ سے خون کی نالیاں پھیل جاتی ہیں اور بلڈ پریشر گر جاتا

ہے۔ گوشت کا رنگ گہرا سرخ ہو جاتا ہے اور اس میں ہسٹامین کی بو بس جاتی ہے۔ قرآن مجید نے بلندی سے گرے ہوئے' لاٹھی سے مارے ہوئے اور ٹکرا کر گرے ہوئے زخمی جانور کو کھانا حرام قرار دیا ہے۔ اسلام کی یہ پابندی ٹھوس سائنسی حقیقت پر مبنی ہے۔ اسلام نے ان تمام کیفیات کا احاطہ کر دیا جن میں ہسٹامین پیدا ہوتی اور جسم کو متاثر کرتی ہے۔ وہ تمام حالات جن میں مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ گوشت کو بد ذائقہ' بد رنگ اور مضر صحت بنا دیتے ہیں۔

قرآن مجید نے طبی زبان میں Blunt Injuries میں زخمی ہونے والے جانوروں کا گوشت حرام قرار دے کر اپنے ماننے والوں کے لئے بیماریوں سے بچاؤ کا ایک اہم منصوبہ پیش کیا ہے۔ حرام جانوروں کی فہرست میں ان کیفیات کو دیکھ کر ہم کو بہت پہلے یہ احساس ہو جانا چاہئے تھا کہ ان تمام حالات میں ایک ایسی قدر مشترک ہے جو اس طرح زخمی ہونے والے جانور کے گوشت کو کھانے والوں کے لئے مضر صحت بنا دیتی ہے۔ ان جانوروں کو انسانی استعمال کے ناقابل قرار دینا اسلام کا ایک اہم سائنسی احسان ہے۔

درندوں کے کھائے ہوئے جانور

قرآن مجید نے ہر اس جانور کے گوشت کو حرام قرار دیا ہے جس کو کسی درندے نے پھاڑ کھایا ہو۔ اس کے لئے یہ ضروری نہیں کہ درندے نے اس کو ہلاک بھی کیا ہو۔ جیسے کہ اگر کسی بھیڑ کو بھیڑیا کھانا شروع کرے اور لوگ آکر سے بچالیں۔ بھیڑ اگرچہ زندہ بچا لی گئی لیکن بھیڑیے نے اس کے جسم میں اپنے دانت داخل کئے۔ اس بھیڑ کا گوشت اسلامی تعلیمات کے مطابق حرام ہے۔

جب کسی زندہ جانور پر کوئی درندہ حملہ آور ہوتا ہے تو درندہ کی آمد اور اس کا حملہ جانور کے جسم میں دہشت کے تمام طبی افعال کو عمل میں لے آتا ہے۔ ہسٹامین کی پیدائش دہشت کے ساتھ ساتھ زخموں' ان کی تکلیف سے بڑھ جاتی ہے۔ اس جانور کے جسم میں ہسٹامین کی موجودگی اسے انسانی استعمال کے

ناقابل بنا دیتی ہے۔

درندوں کے منہ میں باؤلاپن کے جراثیم ہوتے ہیں۔ شہروں میں رہنے والے کتوں میں بھی باؤلا پن کے جراثیم جنگلوں کے درندوں کے ذریعہ داخل ہوتے ہیں۔ جب کوئی بھیڑیا' لومڑی' گیدڑ' جنگلی بلی' چیتا یا شیر کسی جانور کو منہ مارتے ہیں تو اپنے دانتوں کے ساتھ اس کے جسم میں باؤلا پن کے جراثیم داخل کر دیتے ہیں۔ باؤلہ پن یا Rabies ان افسوسناک بیماریوں میں سے ہے جس کا کوئی مریض آج تک زندہ نہیں بچا۔ جس شخص کو باؤلہ پن کا حملہ ہو جائے کسی بھی علاج سے اس کی جان نہیں بچ سکتی۔

اسلام کو اس امر کا ابتدا ہی سے احساس تھا کہ درندوں کے ذریعے پھیلنے والے باؤلہ پن کا علاج ممکن نہ ہو گا۔ اس لئے اس نے اپنے ماننے والوں کو باؤلہ پن سے بچاؤ کے تین اہم طریقے بتائے۔

1۔ گھروں میں کتے نہ رکھے جائیں۔ آوارہ کتے ہلاک کر دیئے جائیں۔

2۔ جس برتن میں کتا منہ ڈالے اسے کم از کم سات مرتبہ دھویا جائے جن میں سے ایک مرتبہ مٹی سے ہو۔

3۔ جس جانور کے جسم میں کتا اور اس کی برادری کے کسی درندے کا تھوک داخل ہو جائے اسے نہ کھایا جائے۔ (شکاری کتے کے متعلق کیا حکم ہے ؟)

نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے ایک ہنگامی حکم کے تحت مدینہ کے تمام کتے ہلاک کروا دیئے۔ پھر فرمایا کہ جس گھر میں کتا ہو گا اس میں رحمت کا فرشتہ داخل نہ ہو گا۔ دوسرے الفاظ میں کتے کا وجود اہل خانے کے لئے ہمیشہ زحمت کا باعث ہو گا۔

لاہور چھاؤنی کے ایک ماڈرن گھرانے میں "نشی" نامی ایک مختصر سی روسی نسل کی کتیا پلی تھی۔ یہ گھر کے تمام افراد کی دلاری تھی۔ بچے تمام دن اس سے کھیلتے رہتے تھے اور اسے غصہ میں آنے کی عادت نہ تھی۔ اس گھرانے کے ایک بچہ کو تشنجی دورے پڑے۔ ڈاکٹروں میں تشخیص مشتبہ رہی اور بچہ مرگیا۔ چند دنوں بعد اسی قسم کی علامات ایک اور بچے میں پیدا ہوئیں۔ اس بچے کو ہسپتال میں دکھایا تو باؤلہ پن تشخیص ہوئی۔ یہ بچہ بھی فوت ہو گیا۔

Scanned with CamScanner

کتیا ان کے گھر کی پلی ہوئی تھی' اسے متعدد بیماریوں اور باؤلہ پن سے بچاؤ کے ٹیکے لگے ہوئے تھے۔ یہ کتیا گھر سے باہر نہیں جاتی تھی۔ کہ دوسرے کتوں سے بیماری حاصل کر لیتی۔ اس نے کسی بچے کو نہیں کاٹا۔ ہم نے اس کتیا کا ذاتی طور پر معائنہ کیا۔ اس کے دانت بڑے چھوٹے اور اتنے مضبوط نہ تھے کہ کسی کو نقصان پہنچا سکیں۔ لیکن اس کی قربت دو بچوں کی موت کا باعث بنی۔ دوسروں کے اطمینان کے لئے اس کتیا کو ہلاک کر کے اس کا پوسٹ مارٹم کیا گیا۔ مشاہدہ سے معلوم ہوا کہ کتیا کے جسم میں باؤلہ پن کے جراثیم موجود تھے اور وہ دوسروں کو اس میں مبتلا کرنے کی استعداد رکھتی تھی۔

ماہرین علم جراثیم میں سے اکثر کا خیال رہا ہے کہ یہ بیماری درندوں سے اس وقت ہو سکتی ہے جب ان کے اپنے جسم میں جراثیم کسی اور ذریعہ سے داخل ہو چکے ہوں اور جب جراثیم اندر داخل ہو جائیں تو اس درندہ کی موت دس دن کے اندر واقع ہو جاتی ہے۔ جراثیم جسم میں موجود رہنے کے بعد اس درندہ کو بیمار نہ کریں۔ ایسا ممکن نہیں۔ لیکن امریکہ میں چمگادڑوں کی ایک قسم ایسی دریافت ہوئی ہے جو خود مبتلا ہوئے بغیر باؤلہ پن کے جراثیم دوسروں تک منتقل کر سکتی ہے۔ ماہرین کو کتے وغیرہ پر ایسا سٹور ہونے کا اعتراف نہیں لیکن لاہور چھاؤنی کی کتیا ہی نہیں۔ ہمارے ذاتی مشاہدہ میں ایسے درجنوں واقعات موجود ہیں جہاں درندہ خود بیمار نہ تھا اور نہ ہی بعد میں ہوا مگر دوسروں کو بیمار کیا۔ امریکہ میں فلوری نامی لڑکی کا ایک شرمناک واقعہ طب کی کتابوں میں مذکور ہے۔ محض کتے کے قرب کی وجہ سے باؤلا پن ہوا اور اس کا کتا بیماریوں سے محفوظ کر لیا گیا تھا اور دوسرے کتوں سے رابطہ بھی نہ تھا۔

یہ مشاہدات اس امر کا ثبوت ہیں کہ کسی بھی درندے کا تھوک باؤلا پن ہی نہیں بلکہ دوسری کئی بیماریوں کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس لئے کسی ایسے جانور کا گوشت کھانا جس کے جسم میں درندے کا تھوک داخل ہو گیا ہو' انسانی زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے اس اصول کو عملی شکل عطا فرماتے ہوئے کچلی والے ہر درندے کو کھانا بھی حرام قرار دیا ہے۔ احادیث میں وضاحت کے لئے لومڑی اور بھیڑیے کا ذکر بھی موجود ہے۔

حرام چیزوں کی ماہیت

اسلام نے صرف وہ چیزیں حرام کی ہیں جن کو کھانا انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ قرآن نے اصول بتا دئے ہیں۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ان کو مزید واضح فرمایا فقہ جعفریہ کی کتاب " تحفتہ العوام" میں حرام چیزوں کی ایک مفید فہرست دی گئی ہے۔ جس سے دوسرے مسالک کو معمولی اختلاف ہے وہ یہ ہیں:

کتا' سور' بلی' چوہا' گوہ' جونک' گھونس' کچھوا' شیر' چیتا' گرگ' گینڈا' ہاتھی' ریچھ' گیدڑ' چرخ' لگڑ بگڑ' لومڑی' بجو' چیل' باز' شاہین' چمگادڑ' بچھو' مینڈک' گھڑیال' مکڑی' چھپکلی' سانپ' کیکڑا' مچھر' مکھی کھانے حرام ہیں۔

گندگی کھانے والے تمام جانور حرام ہیں۔ اگر حلال جانور گندگی کھا رہے ہوں تو ان کا کھانا بھی حرام ہے۔ ان کو قابل خوراک بنانے کے عمل کو "استبراء" کہتے ہیں' اس کی ترکیب یہ ہے کہ ان جانوروں کو کچھ عرصہ کے لئے ایسے حالات میں رکھا جائے کہ وہ صاف چیزیں کھائیں اور اگر سابقہ خوراک سے ان کو کوئی بیماری لاحق ہوئی ہے تو اس کی علامات ظاہر ہو جائیں۔ یہ ایک معقول اور فنی لحاظ سے قابل یقین طریقہ ہے جس میں اونٹ کو چالیس دن' گائے کو بیس دن' بھیڑ بکری کو دس دن اور گھریلو مرغ کو تین دن زیر مشاہدہ رکھا جائے۔ اگر جانور یہ عرصہ تندرستی کی حالت میں گزار لے تو اس کا کھانا درست یعنی جائز ہے ورنہ تلف کر دیا جائے کیونکہ وہ انسانی استعمال کے ناقابل ہو گیا ہے۔

ذبح

جانوروں کو قابل خوراک بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ پہلے ہلاک کئے جائیں۔ زندہ جانور کے جسم سے گوشت کا کوئی ٹکڑا کاٹنا بے رحمی اور نقصان ہے کیونکہ ٹکڑا کاٹنے کے بعد زخم سے بہنے والا خون اسے ہلاک کر سکتا

ہے۔ خون بند کر لیا جائے تو بعد میں اس زخم کا باقاعدہ علاج ضروری ہے۔ عام حالات میں اس جانور کی صحت درست نہ رہے گی اور اگر وہ مرنے سے بچ گیا تو آئندہ کسی کام کا ہی نہیں بلکہ شاید اس کا بقایا گوشت بھی بیکار ہو جائے۔

آسمانی کتابوں میں اس ضمن میں کوئی واضح ارشاد نہیں ملتا۔ البتہ اسلام وہ پہلا ضابطہ حیات ہے جس نے گوشت کو انسانی استعمال میں آنے کا آسان اور قابل عمل طریقہ سکھلایا۔

نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم جب مدینہ منورہ جلوہ افروز ہوئے تو ان کے ایک مشاہدہ کے بارے میں حضرت ابو واقد اللیثیؓ بیان فرماتے ہیں:

”جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم مدینہ منورہ تشریف لائے تو وہاں کے لوگ زندہ بکری کے چوتڑ اور زندہ اونٹوں کے کوہان کاٹ لیا کرتے تھے۔ آپؐ نے اس کے متعلق فرمایا۔ زندہ جانور کے جسم سے اگر ٹکڑا کاٹ لیا جائے تو وہ گوشت مردار ہے“۔

(احمد۔ ترمذی)

اسی سلسلہ میں ایک واضح حکم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے یوں منقول ہے۔

”نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا جس کسی نے زندہ جانور کے جسم سے جو ٹکڑا کاٹا وہ مردار ہے“۔

(ابن ماجہ)

جانور پر ظلم کو روکنے اور خوراک کو ایک اچھی اور نفیس شکل دینے میں اسلام نے اس اصول کو جاری کر کے اخلاق اور طب میں اہم کارنامہ سرانجام دیا ہے۔

جانوروں کو قابل خوراک بنانے کے لئے زمانہ قدیم سے لے کر آج تک مختلف صورتیں استعمال میں رہی ہیں۔ ابتدائی دور کے انسان جانوروں کو پتھر مار کر کچل کر ہلاک کرتے تھے۔ بڑے جانوروں کو ہلاک کرنے کا سلسلہ طویل بھی ہو سکتا تھا اور جانور کے لئے تکلیف دہ بھی۔ اس عمل میں طبی اعتراض یہ تھا کہ جانور کے مجروح ہونے اور کچلے جانے کے عمل کے دوران صدمہ کی کیفیت کی وجہ

سے اس کے جسم میں ہسٹامین پیدا ہوتی تھی جو خون کی نالیوں کو پھیلا دیتی ہے۔ ایسے جانور کے جسم سے دہشت کی وجہ سے پورا خون خارج نہیں ہوتا اور اس کا گوشت بدمزہ اور جلد خراب ہو جاتا ہے۔

زمین پر انسانوں کی آبادکاری کے ابتدائی ایام ہی میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے باقاعدہ ہدایت جاری ہوئی کہ جانوروں کو اس طرح اذیت دے کر ہلاک کرنے کی بجائے باقاعدہ طور پر ذبح کیا جائے۔

”اور ابراہام نے ہاتھ بڑھا کر چھری لی کہ اپنے بیٹے کو ذبح کرے“۔

(پیدائش ۲۲:۱۰)

توریت مقدس میں حضرت ابراہیم علیہ السلام سے منسوب ہے کہ وہ جب ذبح کرنے کے لئے نکلے تو انہوں نے باقاعدہ چھری لی۔ اسی باب میں حضرت یوسف علیہ السلام کے خون کو چھپانے کے سلسلہ میں بیان ہوا کہ انہوں نے ایک بکرا ذبح کیا اور ان کی قبا کو اس بکرے کے خون میں تر کیا۔ احبار میں کاہن کو ہدایت کی گئی کہ وہ سوختنی قربانی کے جانور کو ذبح کر کے پاک کرے۔

قرآن مجید نے ذبح کے لئے ”ذکیتہ“ کا لفظ استعمال کیا ہے جس کے معنی پاک کرنا ہے۔ کیونکہ جانور کے گوشت کو ذبح کر کے آلائشوں سے صاف کر کے انسانی استعمال کے قابل بنانا اسے پاک کرنا ہے اور یہ عمل تورات اور قرآن مجید کی تعلیمات کے مطابق ہے۔

بخاری نے حضرت عبداللہ عمرؓ سے نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کی بعثت سے پہلے کا ایک واقعہ بیان کیا ہے جس میں ایک دعوت میں گوشت پکایا گیا۔ وہاں پر تورات کے ایک عالم جناب زید بن عمرو بن نفیل بھی موجود تھے۔ انہوں نے فرمایا کہ میں ایسا کوئی گوشت نہیں کھاتا جو اللہ کے نام پر ذبح نہ کیا گیا ہو۔ یا وہ کسی بت کے استھان پر ذبح کیا گیا ہو۔ اس واقعہ سے بھی یہ پتہ چلتا ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے ذبح کی وہی صورت مقرر کی تھی جسے اسلام نے ترویج دیا۔

جانوروں کو لاٹھیوں، پتھروں اور چھریوں سے زخمی کرنے کے بعد ایک طریقہ گردن مارنے کا ایجاد ہوا۔

Scanned with CamScanner

یہودیوں میں جانوروں کا ذبیحہ

مسلمانوں کے علاوہ یہود ایک ایسی قوم ہے جو اپنی الہامی کتب پر پوری طرح ایمان رکھتی اور حلال حرام کی ہدایات پر پوری طرح عمل کرتی ہے۔ اگرچہ توریت پر عیسائی بھی ایمان رکھتے ہیں لیکن وہ حرام چیزوں کو کھاتے ہیں۔ حالانکہ پولوس رسول اور سینٹ پال نے حرام جانوروں کی مفصل فہرست مرتب کی تھی مگر عیسائیوں میں اس کو عملی زندگی میں کوئی اہمیت حاصل نہیں۔ یہودی جانور کو اسی طرح ذبح کرتے ہیں جس طرح اسلام میں کیا جاتا ہے۔ بلکہ یہ اس معاملے میں یہاں تک محتاط ہیں کہ حرام چیزوں اور ذبیحہ کے معیار پر نگرانی رکھنے کے لئے ہر علاقہ میں ایک صیہونی کونسل Vaad ha Kashruth مقرر کی جاتی ہے۔ ان کی زبان میں کشروتھ یا کفروتھ کے معنی کھانے پینے کی چیزوں کو شریعت موسیٰ کے مطابق منظم کرنا ہے۔ یہ کمیٹی مستند اور تربیت یافتہ یہودیوں کو تربیت نامے جاری کرتی ہے جو صحیح طریقہ سے ذبح کئے ہوئے جانور فروخت کرتے ہیں۔ دکانوں پر حلال گوشت کی فروخت پر نگرانی رکھنے کے لئے انسپکٹر مقرر کئے جاتے ہیں جن کو Mashgihim کہتے ہیں۔

قابل خوراک جانوروں کو توریت مقدس کی تعلیمات کی روشنی میں ذبح کرنے کے لئے مذبحوں پر یہ شرائط عائد ہوتی ہیں۔

1 - جانور چوپایہ ہو۔ اس کے کھر پھٹے ہوئے ہوں۔ وہ جگالی کرتا ہو۔

2 - جانور حرام جانوروں کی اس فہرست میں شامل نہ ہو جو توریت کے ابواب گنتی، استثناء، احبار، پیدائش اوف خروج میں مذکور ہے۔

3 - پرندوں کی فہرست حرام میں شامل نہ ہو

4 - ذبح کرنے والا عالم دین ہو اور اس نے ذبح کرنے کی باقاعدہ تربیت حاصل کی ہو۔ ایسے عالم کو Sohet کہتے ہیں۔

5 - ذبح کرنے والی چھری کی دھار استرے کی مانند تیز ہو۔ اس پر دندانے نہ ہوں۔

6 - جانور کو لٹا کر سر سے نیچے گردن پر چھری ایک مرتبہ ایک ہی سمت چلائی جائے۔ اس عمل میں نہ تو زیادہ زور لگایا جائے اور نہ چھری کو بار بار چلایا جائے۔ اگر جانور کی رگیں ایک ہی حرکت سے نہ کٹ سکیں تو گوشت حرام ہو جائے گا۔

7 - ذبح کرنے والا اپنے عمل کے دوران خصوصی دعا کے کلمات عبرانی زبان میں ادا کرے۔

8 - ذبح کرنے کے بعد جانور کو نمک لگایا جائے تاکہ جسم سے سارا خون باہر نکل آئے۔

9 - جانور کا ذبح کرنے کے بعد معائنہ کر کے دیکھا جائے کہ وہ صحیح طریقہ سے ذبح کیا گیا ہے اور اس کی ٹانگ کے ساتھ ایک سرٹیفکیٹ لگایا جائے جس پر عبرانی زبان میں لفظ Koscher Lapesach (کھانے کے لئے پاس کر دیا گیا) کے علاوہ ڈرائنگ کی شکل میں ایک مارکہ اور ذبح کرنے والے کا نام تاریخ جگہ مرقوم ہوتی ہے۔

10 - اس پاک گوشت کی پچھلی ٹانگوں سے Ischiatic Nerve کھینچ کر نکال دیا جائے کہ وہ حرام ہے۔

11 - ایسے پاک گوشت کو ان برتنوں میں نہ پکایا جائے جن میں کبھی حرام چیز پکی ہو یا گوشت پکانے میں دودھ شامل نہ کیا جائے۔

لندن کے علاقہ ایسٹ اینڈ میں عبداللہ نامی یہودی قصاب کا بڑا وسیع کاروبار تھا۔ یہودیوں کے علاوہ مسلمان بھی اسی سے گوشت لیتے تھے۔ ایک مرتبہ اس کی دکان سے مرغی خریدی گئی تو اس کی ٹانگ کے ساتھ ذبیحہ کی اچھائی اور ذبح کرنے والے کی تصدیق کا فیتہ بھی منسلک تھا۔

یہودیوں کے ذبیحہ پر یورپ کے نام نہاد انسان دوست عیسائیوں کو اکثر اعتراض رہا ہے۔ انسداد بے رحمی کی انجمنوں نے اس ذبیحہ کو ظلم قرار دے کر کئی مرتبہ اس پر پابندیاں لگوائیں۔ انگلستان میں بھی ایک مرتبہ اسی قسم کی تحریک چلی اور اخبارات میں کئی مضمون شائع ہوئے۔ اس پر برطانیہ میں علم طب کے مشہور استاد اور ملکہ برطانیہ کے سرکاری معالج لارڈ ہارڈر نے لکھا:

"میں نے ذبح کرنے کا صیہونی طریقہ دیکھا ہے۔ اس میں جانور کی موت

درد و الم کے بغیر اتنے سکون سے ہوتی ہے کہ خدا سے دعا کرتا ہوں کہ وہ ایسی آسان موت مجھے بھی دے"۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ سنت ابراہیمی کے مطابق ذبح کرنے میں خون کی اہم نالیاں فوراً" کٹ جاتی ہیں اور جانور فوراً" بے ہوش ہو جاتا ہے۔ معمولی تڑپنا اگر ہو بھی تو وہ ہوش کی حالت میں نہیں ہوتا۔ اس لئے جانور کو قابل خوراک بنانے کا طریقہ سب سے آسان اور اذیت کے بغیر ہے۔

صیہونی ذبیحہ اور اسلام

یہودیوں کا ذبح کرنے کا طریقہ سنت ابراہیمی کے عین مطابق ہے۔ وہ صحیح جگہ سے ذبح کرتے اور اس عمل کے دوران اللہ کا نام لیتے ہیں۔ قرآن مجید نے ذبح کرنے کی جو شرائط مقرر کی ہیں ان کے مطابق۔

"تم ان چیزوں کو بے کھٹکے کھاؤ جن پر اللہ کا نام لیا گیا ہو اور یہ اس صورت میں ہے کہ تم اس کی نشانیوں پر ایمان رکھنے والے ہو"۔

(الانعام)

جہاں تک ذبح کرنے اور خدا کا نام لینے کا تعلق ہے وہ صحیح اسلامی طریقہ کے مطابق ہے۔ چونکہ وہ خدا کا نام عبرانی میں لیتے ہیں اس لئے بعض فقہاء کو اس پر اعتراض رہا ہے۔ مسئلے کی تحقیق کے لئے ہم نے ایک مرتبہ اس زمانہ کے جید علماء سے دریافت کیا۔

حضرت مولانا سید ابو الاعلیٰ مودودی نے اپنی "تفہیم القرآن" میں یہودی اور عیسائی کے ذبیحہ کو جائز قرار دیا ہے۔ مرحوم نے ملاقات پر بھی اس کو درست قرار دیا۔ حضرت مولانا عبید اللہ انورؒ کی گرامی رائے میں نہ صرف یہ کہ یہودی کا بلکہ ان کی دانست میں امام ابوحنیفہ کی تعلیمات کے مطابق عیسائی اور صابی کا ذبیحہ بھی جائز تھا۔ شعیہ علماء حضرت مولانا آقائے سید باہروی الاخباری کی رائے میں قول امام کے مطابق غیر مسلم کا ذبیحہ مطلقاً" حرام تھا۔ شعیہ عالم عباس حیدر عابدی کے نزدیک اگر اللہ کا نام لیا جائے اور ابراہیمی طریقہ سے ذبح کیا جائے

اور ذبح کرنے والا بت پرست یا مشرک نہ ہو تو اسے کھانا جائز ہے، دوسرے شیعہ علماء اسے حرام قرار دیتے ہیں۔

حضرت مولانا عطا اللہ حنیفؒ سے جب پوچھا گیا تو انہوں نے جواب میں امام ابن تیمیہ کی کتاب "فتاویٰ مصریہ" نکال لی۔ ابن تیمیہ استدلال کرتے ہیں کہ قرآن مجید نے اہل کتاب کے گھروں کا کھانا سورۃ المائدہ میں حلال قرار دیا ہے اور اسکی تعمیل میں فتح خیبر والے دن نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے ایک یہودی عوت سیاس کے گھر کی بھنی ہوئی بکرے کی ران چونکہ قبول فرمائی اور معہ صحابہ کرامؓ اسے تناول فرمایا اور یہ واقعہ غیر مسلموں کے ذبیحہ کا جواز ہے۔ اگرچہ اس واقعہ میں یہودیہ نے گوشت میں زہر ملا دیا تھا اور یہ زہر ایک صحابیؓ کی شہادت کا باعث ہوا۔ بیشک یہودیوں کے گھر کے کھانے سے ناخوشگوار حادثات کا امکان موجود ہے لیکن سرور کائناتؐ نے اس باب میں مزید کوئی حکم صادر نہ فرمایا۔

اس مسئلے کی مزید تحقیق ان دنوں پھر سے کی گئی تاکہ اگر کوئی پیش رفت کسی جگہ ہو تو معلوم ہو جائے۔ حضرت مولانا مفتی محمد حسین نعیمی ارشاد فرماتے ہیں کہ اہل کتاب کا ذبیحہ حلال ہے۔ بشرطیکہ وہ مشرک نہ ہوں اور جانور کو ہمارے طریقہ کے مطابق گلے سے ذبح کریں اور ایسا کرتے وقت خدا کا نام لیں۔ خواہ وہ کسی زبان میں ہو۔ علامہ سید روح اللہ الخمینی کے فتویٰ "توضیح المسائل" حضرت مولانا سید صفدر حسین نجفی نے مرتب کئے ہیں۔ ان کی رائے میں ذبح کرنے والے کے لئے مسلمان ہونا ضروری ہے۔ گردن کی چار بڑی رگیں کاٹی جائیں اور اللہ کا نام لیا جائے۔

اسلام میں ذبیحہ کا تصور اور عمل

ذبح کرنے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ حلال جانور کا گوشت ایسی صورت میں حاصل کیا جائے کہ وہ خراب نہ ہو۔ اس کی رنگت اور ذائقہ خوشگوار رہیں اور وہ گوشت کچھ عرصہ قابل خوراک رہے۔ جانور کو اگر اذیت دے کر ذبح کیا جائے یا اس کے جسم پورا خون نہ نکلے تو ہسٹامین کی پیدائش اور جسم میں خون کا..

Scanned with CamScanner

بقایا رہ جانے کے بعد ایسا گوشت انسانی استعمال کے لئے مناسب نہ رہے گا۔

حضرت عبد اللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں:

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے حکم دیا، چھریاں خوب تیز کی جائیں اور ان کو جانوروں سے چھپا کر لے جائیں اور جب ذبح کرو تو جلد کر ڈالو"۔

(احمد۔ ابن ماجہ)

اسی سلسلہ میں حضرت شداد بن اوسؓ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا یہ ارشاد بیان فرماتے ہیں:

"اللہ تعالیٰ نے ہر چیز پر احسان کرنے کی ہدایت فرمائی اگر تم کسی کو قتل بھی کرو تو اسے بھی جلد از جلد انجام دو اور اگر ذبح کرنے لگو تو بھی چابک دستی سے کرو۔ چھری کو اچھی طرح تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام دو"۔

(احمد۔ مسلم۔ النسائی۔ ابن ماجہ)

حضرت ابو ہریرہؓ بیان فرماتے ہیں:

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے بدیل بن ورقاءؓ الخزاعی کو ایک خاکستری اونٹ پر بھیجا کہ وہ منیٰ کی گلیوں میں اعلان کر دے کہ ذکوٰۃ (جانور کو پاک کرنا یا ذبح کرنا) حلق اور منحر پر ہے اور جانور کی کھال اتارنے میں جلد بازی نہ کرو۔ منیٰ کا قیام، کھانے پینے اور کھیل کود کے لئے ہے"۔

(الدار قطنی)

یہاں بھی ذبح کو جانور کا پاک کرنا قرار دیا اور ذبح کرنے والے کو ہدایت فرمائی گئی کہ جانور جب تک ٹھنڈا نہ ہو جائے اس کی کھال نہ اتاری جائے تاکہ اس کی جان آرام سے نکلے۔ ذبح کرنے کی دوسری صورتوں کے بارے میں ارشادات گرامی اس طرح ہیں۔

"محمد بن صفوان بیان کرتے ہیں کہ میں نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی طرف سے گزرا میں دو خرگوش لٹکائے ہوئے تھا۔ پوچھا کہ یا رسول اللہؐ میں نے ان دونوں کو پایا اور لوہے کی کوئی چیز نہ ملی کہ ان کو ذبح کرتا پھر میں نے ایک سفید تیز پتھر سے ان کو ذبح کیا کیا میں ان کو کھاؤں؟ آپؐ نے فرمایا کھالو"۔

کعب بن مالکؓ بیان کرتے ہیں:

"میرا ریوڑ سلع پہاڑ پر چرتا تھا۔ میری لونڈی نے دیکھا کہ ایک بکری مر رہی ہے۔ اس نے ایک پتھر توڑا اور اس سے ذبح کر دیا۔ اس بارے میں نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم سے پوچھا گیا۔ آپؐ نے اسے کھانے کا حکم دیا"۔

(بخاری)

عدی بن حاتمؓ روایت کرتے ہیں کہ میں نے پوچھا کہ۔

"اے رسول اللہؐ! فرمایئے کہ اگر ہم کوئی شکار پائیں اور ہمارے پاس چھری نہ ہو تو کیا ہم پتھر یا لکڑی کے ٹکڑے سے ذبح کر لیں؟ آپؐ نے فرمایا کہ جس کے ساتھ تیرا جی چاہے خون بہا لے اور اللہ کا نام لے لے"۔

(ابو داؤد)

ذبیحہ کی سائنسی حیثیت

اسلام نے جانوروں کو قابل خوراک بنانے کی بنیادی شرط یہ قرار دی ہے کہ اس کے جسم سے سارا خون باہر نکل جائے عام حالات میں اس غرض کے لئے گردن کے سامنے کی طرف خون کی چار نالیاں Jugur Veins Carotid Arteries کے ساتھ شہ رگ بھی کاٹ دی جائے۔ اس عمل کی وجہ سے جانور فوراً" بے ہوش ہو جاتا ہے۔ دل سے سر کو جانے والی دونوں طرف کی بڑی شریانیں اور وریدیں کٹ جانے سے خون تیزی سے نکلنے لگتا ہے۔ اب وہ تڑپنے لگتا ہے۔ کیونکہ دماغ کا جسم کے عضلات سے تعلق حرام مغز کی معرفت قائم رہتا ہے۔ جانور کے بازو اور ٹانگیں زور سے ہلتے ہیں تو ان کے آخری کناروں میں رکا ہوا خون بھی وہاں سے نکل جاتا ہے۔

برصغیر میں صرف سکھ گوشت کھاتے تھے اور وہ جانور کو کھڑا کر کے اس کی گردن پر تلوار کا وار کر کے سر اتار دیتے تھے۔ اسے وہ اپنی زبان میں جھٹکا کہتے تھے اور ایسا گوشت مہا پرشاد کہلاتا تھا۔ جھٹکا کرنے میں جانور کی ریڑھ کی ہڈی کٹ جانے کے باعث دماغ کا جسم سے تعلق منقطع ہو جاتا تھا اور جانور کے

عضلات بے حرکت ہو جاتے تھے۔ زخم سے اتنا ہی خون نکلتا ہے جتنا کہ آس پاس موجود ہو ایسے جانور کے جسم میں خون کی کافی مقدار باقی رہ جاتی ہے۔ گوشت بد رنگ اور بد ذائقہ ہوتا ہے۔ اسے پکاتے وقت ایک عجیب قسم کی بدبو اور سڑاند آتی ہے۔

یورپی ممالک میں مدتوں جانوروں کا جھٹکا کیا جاتا رہا۔ پھر انہوں نے جدید شکل دیتے ہوئے Guillotin بنالی۔ جانور کو کٹہرے پر کھڑا کیا جاتا ہے اور اوپر سے ایک بھاری چھرا گرا کر سر تن سے جدا کر دیتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ مشین سے اس طرح کاٹا ہوا گوشت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ چونکہ خون اس کے اندر رہ جاتا ہے اس لئے پکاتے وقت بدبو دیتا ہے۔

جانوروں کو ذبح کرنے کا جدید مرکز Bbotaire کہلاتا ہے جانور کو اندر لے جا کر اس کے سر میں ایک وزنی ہتھوڑا مارا جاتا ہے یا دماغ پر بجلی کا کرنٹ لگایا جاتا ہے۔ جانور جب بے ہوش ہو جاتا ہے تو اسے زنجیروں سے جکڑ کر الٹا اٹھا لیا جاتا ہے۔ اس جکڑے ہوئے مجروح اور بے ہوش جانور کی گردن پر آری کی مانند ایک تیز چھری مشین سے پھیر کر اسلامی طریقہ کی بھونڈی نقل میں نصف گردن کاٹ دیتی ہے۔ جدید مذبح کا اصول یہ ہے کہ جانور کے جسم سے خون نکل جائے اس عمل میں مشینی مدد میسر ہونے کے باوجود چار پانچ منٹ لگ جاتے ہیں۔ لاہور کے بوچڑ خانے میں ہاتھ سے اسلامی طریقہ سے ذبح کرنے میں بھیڑ بکری پر ایک منٹ لگتا ہے اور گائے بھینس پر تین چار منٹ صرف ہوتے ہیں۔

جدید طریقہ سے ذبح کرنے میں جانور کو بے ہوش کرنے کے لئے جو Stunning دماغی چوٹ یا بجلی کے جھٹکے سے لگائی جاتی ہے وہ اسے جسمانی صدمہ یا Surgical Shock کی کیفیت میں مبتلا کر کے ہسٹامین کی پیدائش کا باعث بنتا ہے اور اس طرح یہ گوشت قرآن کی ممنوعہ فہرست کے لاٹھی سے مارے ہوئے اور ٹکر کھائے ہوئے جانوروں میں آجاتا ہے۔ ان تمام جانوروں کا گوشت نہایت بد مزہ ہوتا ہے۔ یورپ میں حس ذائقہ رکھنے والے کئی دوستوں کو کوشش کے ساتھ ایک روز تازہ ذبح کیا ہوا گوشت اور دوسرے روز مشین کا مذبوحہ کھلایا گیا۔ ان سب نے اتفاق کیا کہ ذبح کئے ہوئے گوشت میں جو لذت ہے

وہ دوسرے میں نہیں۔

ذبح کرنے کا اسلامی طریقہ جانوروں کے لئے آرام دہ اور کھانے والوں کے لئے محفوظ ترین ہے۔

(طب نبوی اور جدید سائنس)

مریض کی عیادت اور جدید سائنس

ایک صاحب فرمانے لگے میں بیمار تھا چونکہ دیار غیر میں تھا اس لئے پریشان تھا لیکن کچھ دنوں بعد دوست احباب کو پتہ چلا عیادت کرنے آئے اس طرح دوسرے دوستوں کو پتہ چلا وہ بھی آئے۔ آہستہ آہستہ میری صحت اچھی ہوتی گئی۔ میں بہت جلد صحت یاب ہو گیا۔

اس وقت ماہرین نفسیات اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ اپنے مریضوں کا علاج عیادت کے ذریعے کریں کیونکہ تمہاری عیادت مریض کو صحت یاب کر دیتی ہے۔

امریکن کینیڈی ہاسپٹل کا طریق کار

The method of American Kennedy Hospital

ایک صاحب علاج کی غرض سے وہاں تشریف لے گئے فرمانے لگے کہ روزانہ دو بار ہر مریض کے پاس ان کے پادری، ہنس مکھ اور ماہر نفسیات آتے ہیں مریض کا احوال پوچھتے ہیں تسلی دیتے ہیں۔ صحت کی دعا کرتے اور پھر دوسرے مریض کے پاس جاتے ہیں۔ میں نے جب یہ حالت دیکھی تو حیران ہوا اور سوچنے لگا کہ اسلام کس طرح مسلمانوں کو عیادت کا حکم دیتا ہے۔

میں نے اس امریکن ہسپتال میں مشاہدہ کیا کہ عیادت کرنے والوں کی وجہ سے ہر مریض کی کوشش یہی ہوتی تھی کہ میں اسی ہسپتال میں علاج کراؤں

Scanned with CamScanner

کیونکہ وہاں کے مریض جلد صحت یاب ہوتے تھے۔

عجیب مشاہدہ

نیویارک کے ہسپتالوں میں ایک عجیب مشاہدہ کیا گیا۔ وہ مریض جو ہسپتالوں میں تنہا پڑے رہتے تھے ان کو بہترین علاج اور نگہداشت کے باوجود پوری طرح فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ جن مریضوں کو ملنے والے اور بیمار پرسی کرنے والے آتے رہتے تھے ان میں تندرستی کی رفتار دوسروں سے بہتر پائی گئی۔

ان مشاہدات کے بعد نیویارک کے پادریوں نے ہسپتالوں میں جانا شروع کر دیا۔ وہ مریضوں سے ملتے ان کی بیماریوں کے بارے میں گفتگو کرتے اور آخر میں ان کے ساتھ مل کر ان کی صحت یابی کے لئے دعا کرتے۔ پادریوں سے توجہ پانے والے اکثر لاعلاج مریض بھی شفا یاب ہونے لگے۔ امریکی رسالہ "Reader s Digest" نے اس مسئلہ کو روحانیت سے تعبیر کیا اور اس کا کہنا تھا کہ دعا کرنے سے ان کو فائدہ ہوا۔

حقیقت یہ ہے کہ مریض کا ذہن پریشان ہوتا ہے۔ وہ اپنی بیماری کے تفکرات کی وجہ سے کسی بھی ترکیب کو آزمانے کو تیار ہوتا ہے۔ اخباروں میں روز ایسے واقعات آتے ہیں جہاں بے اولاد عورتیں رات کے اندھیرے میں قبرستانوں میں جا کر مردوں کی ہڈیاں نکال کر ان پر غسل کرتی بیان کی جاتی ہیں یا ہمسایوں کے کسی کمسن بچے کو قتل کر کے اس کی لاش پر بیہودہ الفاظ کے وظیفے پڑھتی ہیں۔

اپنی بے اولادی یا بیماری کی اذیت کو ختم کرنے کے لئے وہ ہر بیہودہ اور خلاف شرع کام کرنے کو تیار ہوتی ہیں۔

اسلام نے مریض کی ذہنی کیفیت کو سب سے پہلے محسوس کیا اور اس بارے میں ایسے مفید مشورے دیئے جن سے مریض کے ذہن کو اطمینان اور سکون میسر آ جاتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا۔

"مسلمان کے مسلمان پر پانچ حقوق ہیں۔ سلام کا جواب دینا۔ مریض کی عیادت کرنا۔ جنازوں کے ساتھ جانا۔ دعوت کا قبول کرنا۔ چھینک لینے والے کا جواب دینا"۔

(بخاری ۔ مسلم)

امام مسلم نے انہی سے ایک روایت میں حقوق کی تعداد چھ گنوائی ہے۔ چھٹا حق اپنے مسلمان بھائی کی خیر خواہی کرنا ہے۔

حضرت ابو موسیٰؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا۔

"بھوکے کو کھانا کھلاؤ۔ مریض کی عیادت کرو اور قیدی کو رہائی دلواؤ"۔

(بخاری)

اسی مسئلہ میں براء بن عازبؓ یوں روایت کرتے ہیں۔

"ہمیں حکم دیا گیا کہ مریض کی عیادت کریں اور جنازے کے ساتھ جائیں"۔

(بخاری ۔ مسلم)

عیادت کے فوائد کا تذکرہ کرتے ہوئے ثوبانؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے مژدہ سنایا۔

"جب کوئی مسلمان اپنے کسی بھائی مسلمان کی عیادت کو جاتا ہے تو وہ لوٹتے وقت جنت کے باغات سے میوہ خوری میں رہتا ہے"۔(مسلم)

حضرت ابو ہریرہؓ عیادت مریض کے اہم فرض کی وضاحت میں جناب طبیب اعظم صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم سے روایت کرتے ہیں۔

"اللہ تعالیٰ قیامت کے دن فرمائے گا کہ اے ابن آدم میں بیمار ہوا۔ تو میری عیادت کو نہ آیا۔ وہ کہے گا کہ اے اللہ تو رب العالمین ہے۔

اللہ تعالیٰ فرمائے گا کہ تجھے علم نہ تھا کہ میرا فلاں بندہ بیمار ہوا ہے۔ تو نے اس کی عیادت نہ کی۔ کیا تجھے علم نہ تھا کہ اگر تو اس کی عیادت کرتا تو مجھ کو اس کے نزدیک پاتا"۔(مسلم)

بیمار کی عیادت کو اتنا اہم قرار دیا گیا کہ روز حشر نامہ اعمال میں اس کے

Scanned with CamScanner

بارے میں سوال ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ عیادت کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے وہیں پر اپنی موجودگی کا اظہار کرتا ہے۔

حضرت زید بن ارقمؓ کو آشوب چشم کی شکایت ہوئی تو نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم ان کی عیادت کے لئے گئے۔ (احمد۔ابوداؤد)

حضرت جابر بن عبد اللہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔

"جب کوئی شخص مریض کی عیادت کے لئے جاتا ہے تو وہاں پر دریائے رحمت میں اس وقت تک بیٹھا رہتا ہے جب تک کہ وہ وہاں رہا بلکہ وہ اس دوران دریا میں ڈبکیاں لگاتا ہے"۔ سبحان اللہ

(مالک ۔ احمد)

مریض کی عیادت ایک لحاظ سے اس کو اطمینان دلانے اور حوصلہ دینے والی بات ہے۔ بیماری اس کے گناہوں کو کم کرتی ہے اور اس کی دعا کو دوسروں کی نسبت زیادہ قبولیت حاصل ہوتی ہے۔

حضرت عمر بن خطابؓ روایت کرتے ہیں۔

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ جب تو مریض کی عیادت کے لئے جائے تو اس سے اپنے لئے دعا کروا۔ کیونکہ اس کی دعا فرشتوں کی دعا ہے"۔

(ابن ماجہ)

حضرت عبد اللہ بن عباسؓ عیادت کا عجیب واقعہ بیان کرتے ہیں۔

"نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم ایک اعرابی کی عیادت کو گئے۔ آپ کا دستور تھا کہ جب کسی مریض کی عیادت کے لئے جاتے تو ہمیشہ فرماتے لا بأس طهور ان شاء اللہ (کوئی حرج نہیں، تم انشاء اللہ پاک ہو جاؤ گے) اس نے کہا کہ ہرگز نہیں۔ بلکہ تپ جوش مار رہا ہے اور ایک بوڑھے پر یہ تپ اس کو قبروں سے ملا دے گا۔ آپ نے فرمایا۔ ہاں! اسی طرح ہو گا"۔

(بخاری)

یہ شخص وفات پا گیا۔ اس نے خدا کی رحمت سے مایوسی کا اظہار کیا اور

باواسطہ موت کی تمنا کرتے ہوئے رحمت عالم کو مجبور کیا کہ وہ بھی اس کی خواہش سے اتفاق کریں۔ (اچھا انجام نہ ہوا) معاذ اللہ

اسلام اور اصول سادگی

Islam and Principle of Simplicity

اسلام سادگی اور آسانی کا مذہب ہے۔ اس کے ہر ایک پہلو میں انسانیت کے لئے آسانی اور راحت ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے اپنی زندگی کو سادہ بنا کر ہمیں سادگی کی تعلیم دی ہے۔

○ مٹی اور لکڑی کے برتن سادگی کی علامت ہے۔ چین کے شہر یانگ میں لوگ پھر سے مٹی کے برتن استعمال کرنے لگے ہیں کیونکہ دھات کے ہر برتن میں مضرت اور نقصان موجودہ ہے۔

○ چکی اور کنوئیں سے پانی بھرنا جب سے چھوٹا ہے۔ اس وقت سے عورتوں میں مثلاً، اعصابی کمزوری، عضلاتی کھچاؤ (Muscle Strain)، نسوانی امراض (Gyanaecological Diseases)، نفسیاتی دباؤ (stress) جیسی امراض بڑھ گئی ہیں۔

○ ایک ماہر سرجن نے اپنی گفتگو میں کہا کہ میں چیلنج سے کہتا ہوں کہ آپ گائنی وارڈ میں جا کر تحقیق کریں رحم کے کینسر میں زیادہ تر وہ خواتین مبتلا ہوں گی جو اسقاط حمل کرا چکی ہوں۔

○ اسقاط حمل سے بے شمار نسوانی امراض ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

○ اسلامی اصول ہے کہ بچے جننے والی عورتوں سے شادی کرو لیکن کم بچے خوشحال گھرانے کے نعرے نے عورتوں کو گوناگوں امراض میں مبتلا کر دیا ہے۔

○ کپڑے دھونا گھرداری کا اصول ہے اور اس سے بازو، سینے اور سینے کی عضلات کی بہترین ورزش ہوتی ہے اور عورتیں بے شمار نسوانی تکالیف سے بچ جاتی تھیں۔ لیکن اب اس کی جگہ مشین نے لے لی ہے۔ اور اسکا نتیجہ یہ نکلا یہ ہر عورت کندھے کے جوڑوں کے درد میں مبتلا ہے۔

○ گائنی کے ماہرین کا قوی تجربہ ہے کہ جو عورتیں اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہیں ان میں بچوں کا وقفہ خود بخود ہو جاتا ہے۔ عورتوں کو بہبود آبادی کے مشوروں اور ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی۔

○ پہلے عورتیں سوتی لباس پہنتی تھیں۔ ان میں نسوانی پوشیدہ امراض کی کثرت نہیں تھی خاص طور پر لیکوریا کی تکلیف۔ یہ میری بات نہیں بلکہ بے شمار تجربات، مشاہدات کے بعد ماہر سائنس دانوں کی بات ہے۔

○ اب سے قبل شادی جلدی ہو جاتی تھی چونکہ رسم و رواج اور ناک کا مسئلہ نہیں ہوتا تھا۔ ماہرین کے مطابق دیر کی شادی میں جہاں مرد کو نقصان پہنچتا ہے وہاں عورتوں میں بریسٹ کینسر کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

○ جب خاتون خانہ خود جھاڑو دینا (حیران کن تحقیق ہے کہ جھاڑو کے عمل سے خواتین کتنی بے شمار امراض سے نجات پاتی ہیں) پانی بھرنا، بچوں کو کھلانا، کھانا پکانا، سینا پرونا وغیرہ کرتی تھیں انہیں دل کے امراض، موٹاپا اور نسوانی تکالیف کم ہوتی تھیں۔

○ کیمیکل سے مرکب میک اپ کا پتہ کسی بھی حدیث کی کتاب میں نہیں ملتا ہے۔ اس قوم کی بیٹیوں نے جب سے یہ میک اپ شروع کیا ہے اس وقت سے اب تک یہ چہرے کے امراض اور بد صورتی کو دور کرنے کے مزید نسخہ جات استعمال کرنے کے چکر میں پڑ گئیں ہیں۔

ایک خاتون کے داڑھی کے گھنے بال نکلنا شروع ہو گئے۔ بہت علاج، کریمیں استعمال کیں۔ لیکن افاقہ ندارد۔ بندہ کے پاس آئے، تشخیص کے بعد انہیں مشورہ دیا کہ وہ عناب استعمال کریں تمام کریمیں، ٹیوبیں چھوڑ دیں کچھ عرصے بعد مریضہ نے کافی افاقہ محسوس کیا۔

○ کھلے کپڑے اور لباس صحت اور تندرسی کے لئے محافظ اور طاقتور غذاؤں سے بڑھ کر ہے۔ اس لباس کو چھوڑ کر واقعی ہم پریشان ہیں۔

○ اسلامی زندگی سادہ مگر آرام دہ ہے۔ مغربی زندگی پیچیدہ مگر عذاب ہے۔ سادگی کی زندگی گزارنے والے زیادہ امراض، بے چینی، بے خوابی، خود کشی، طلاق جیسے مسائل کا کم شکار ہوتے ہیں۔

○ سرخی یا لپ سٹک۔ یہ بات اتنی واضح ہے کہ پہلے پہل سرخی میں ایسی چربی استعمال کی جاتی تھی جو بہت جلد پگھلنے نہ پائے تحقیق کے بعد پتا چلا کہ سور کی چربی جلد نہیں پگھلتی تو سرخی یا لپ سٹک میں سور کی چربی ملائی جانے لگی جو کہ بہت قیمتی اور بڑھیا سرخیوں میں اب بھی ملائی جاتی ہے۔

لیکن سرخی میں عام طور پر رنگ دار میٹیریل اور چربی دار سخت ویزلین وغیرہ کیونکہ رنگ سے خون کے بے شمار امراض پیدا ہوتے ہیں جس میں جسم کا خطرناک مرض کینسر بھی ہو سکتا ہے۔

والبحر المسجور کے عجائبات

سورۃ طور کی آیت والبحر المسجور ہے۔ مفسرین نے اس کے معنی یہ کئے کہ ہم نے سمندر کو ابلتی ہوئی آگ پر رکھا ہے۔

فرانس کی تحقیقاتی کمپنیوں نے اس لفظ کی تحقیق کی۔ انہوں نے سمندر میں 30 ہزار میٹر گہرائی تک ڈرلنگ کی۔ نیچے سے ابلتا ہوا پانی اور کیچڑ نکلنا شروع ہو گیا۔ انہوں نے مزید کھدائی کی تو اور زیادہ گرم کیچڑ نکلا جب مزید کھدائی کی تو برما پگھل گیا۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ سمندر کے نیچے آگ ہی آگ ہے اور وہ اتنی تیز اور سخت ہے کہ زمین کی آگ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ غور فرمائیں۔ قرآن نے نیک روحوں کا ٹھکانا علیین بتایا ہے۔ جو آسمانوں پر ہے۔

قرآن نے بدروحوں کا ٹھکانا سجین بتایا ہے تو کیا یہی سجین ہے۔ اس ضمن میں علما نے بے شمار اقوال دیئے ہیں لیکن سب کا مجموعی خلاصہ یہ ہے کہ یہ آگ واقعی دنیا کی آگ نہیں۔

صحابہ کرامؓ کے چھ وٹامن اور جدید سائنس (البرٹ رپورٹ)

صحابہ کرامؓ کی طاقت، قوت اور بہادری کے تذکرے صدیوں سے ہیں

اور ابد تک رہیں گے۔ پوری دنیا اس کی تحقیق میں کوشاں ہے کہ ان کی طاقت کا راز کیا تھا۔ بہت سے ماہرین نے اس تحقیق کو آگے بڑھایا زیر نظر ایک سرجری کے ڈاکٹر کی تحقیق اور عاجز کی وضاحت ہے۔ واضح رہے کہ صحابہ کرامؓ بہت کم بیمار ہوتے تھے۔ ان کی بیویاں بھی زیادہ ہوتی تھیں اور بچے بھی بکثرت اس کا راز کیا تھا زیر نظر سطور ملاحظہ فرمائیں۔

1۔ داڑھی بڑھانا۔
2۔ مونچھیں ترشوانا۔
3۔ سر کے بال برابر رکھنا۔
4۔ موئے زیر ناف صاف کرنا۔
5۔ کھلا لباس پہننا۔
6۔ گھوڑے کی پیٹھوں پر سفر کر کے اللہ تعالیٰ کے دین کو پھیلانا۔

1۔ داڑھی کے بارے میں وضاحت پہلے گزر چکی ہے۔
2۔ مونچھوں کے بارے میں بھی وضاحت پہلے گزر چکی ہے۔
3۔ سر کے بال زلفوں کی شکل میں یا کہ منڈے ہوئے ہوں دونوں شکل میں برابر ہوں ایسا کیوں ہو؟ اس ضمن میں ایک فزیالوجکل رپورٹ ملاحظہ ہو۔

چلی ارجنٹائن کے ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سروے کے بعد اس بات کو تسلیم کیا ہے جن لوگوں کے سر کے بال بالکل برابر ہوتے ہیں یا گنج ہوتا ہے ایسے لوگ لو کی بیماریوں' دماغی دباؤ اور گردوں کی برائٹ ڈزیز سے بچ جائیں گے۔

ماہر ڈاکٹروں کی ٹیم کے مطابق چونکہ بال سیاہ ہوتے ہیں۔ سورج کی روشنی اور اس میں موجود تیز شعاعیں جب سر پر پڑتی ہیں تو ایک کیمیائی عمل شروع ہوتا ہے۔ اگر بال ناہموار اور ابھرے ہوئے ہوں تو اس روشنی کی وہاں گردش زیادہ ہو کر اس جگہ پر برے اثرات ڈالتی ہے۔ اس لئے سر کے بال ہموار ہوں۔ کیونکہ ایسا گنجے سر میں یا ایسی زلفوں میں ممکن ہے۔ اس لئے اسلام نے کنگھا اور بال سنوارنے کی ہدایت کی ہے۔

4۔ موئے زیر ناف صاف کرنا:۔ بعض مذاہب میں ایسا عمل منع ہے لیکن اس

کے نقصانات کتنے ہیں اس کا اندازہ نہیں کیا جا سکتا۔

○ موئے زیر ناف صاف نہ کرنے سے بے شمار بیماریوں کے جراثیم ان میں اٹک کر خطرناک حیثیت اختیار کر لیتے ہیں۔

○ اس کے زیادہ تر اثرات مقامی جلدی گلینڈز پر پڑتے ہیں اور ان میں نقص پڑ جاتا ہے۔

○ اگر یہ بال بڑھے رہیں تو پراسٹیٹ گلینڈ متورم ہو جاتے ہیں۔ جن کا زیادہ نقصان دہ اثر قوت مردانگی پر پڑتا ہے۔

○ اس کے برعکس اسلامی اصولوں کے مطابق ان کو صاف کرنا بے شمار فوائد کا حامل ہے۔

5۔ کھلا لباس استعمال کرنا:۔ اس کا مفصل تذکرہ سابقہ لباس کے باب میں گزر چکا ہے۔

6۔ دین کی دعوت اور محنت:۔ اس کے سمجھنے کے لئے صرف ایک واقعہ کافی ہے۔ ڈاکٹر کوسٹو وہ عیسائی سائنس دان ہے جس نے سمندروں پر ریسرچ کے بعد اسلام قبول کیا۔ اس کا کہنا ہے۔

کہ نیکی کا پھیلانا اور اس کی دعوت دینا جسم اور تندرستی کے لحاظ سے کسی طاقت ور مشورے اور دوائی سے کم نہیں کیونکہ الفاظ کی طاقت جسم میں رد عمل کے طور پر منتقل ہوتی ہے اور جتنے الفاظ زیادہ بولتے جائیں گے اتنی یہ طاقت بڑھتی جائے گی۔

(بحوالہ: وہ جن کا ذریعہ ہدایت قرآن ہوا)

صحابہ کرامؓ کی چھ خوراکیں اور جدید سائنس

Six Feeds of Sahaba and Modren Science

صحابہ کرامؓ کی چھ خاص خوراکیں بھی تھیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ اونٹ کا گوشت:۔

یہ گوشت کی اس قسم میں سے ہے جس میں چربیلے مادے کم ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول اور لسی ٹھین نہیں بنتی اور اس کے استعمال سے جسم نہیں پھولتا بلکہ جسم سمارٹ اور طاقتیں بحال رہتی ہیں۔

2۔ اونٹنی کا دودھ:۔

جگر کے تمام امراض کے لئے مفید تر ہے۔ استعمال کرنے والا کبھی یرقان میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔ اس کے پینے والے کے خون میں چربیلے مادے نہیں بن سکتے۔ غذا کو بہتر طریقے سے ہضم کرتا ہے جسم کو موٹاپے کے خطرے سے قوی امان دیتا ہے۔

3۔ جو کی روٹی:۔

اس کا تذکرہ جو یا تلبینہ کے ضمن میں گزر چکا ہے۔

4۔ کھجور:۔

اس کا تذکرہ بھی اسی کتاب میں موجود ہے۔

5۔ شہد:۔

شہد کی طاقت اور استعمال سے کون انکار کر سکتا ہے۔ صرف اتنی بات اس کے بارے میں قارئین سے عرض ہے کہ یہ اعلیٰ درجہ کی مقوی اعصاب ہے' دل اور دماغ کے تقویت کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے کچھ طریقے پیش خدمت ہیں جو سالہا سال سے آزمودہ ہیں۔

عرق گلاب ایک کپ چھوٹا شہد دو چمچ گھول کر پی لیں دن میں تین بار کھانے سے قبل کچھ عرصہ تک مستقل استعمال کریں۔

دل کے تمام امراض مثلاً" ہائی بلڈ پریشر' دل کی دھڑکن کی زیادتی' دل کی کمزوری اور ڈوبنا' معدے کی تیزابیت' جگر کی حرارت' بدن کی عام کمزوری کے لئے بہت اکسیر چیز ہے۔ لیکن موسم گرما میں استعمال کریں۔ بعض مریضوں کے لئے موسم سرما میں بھی مفید ہے۔

شہد گرم دودھ یا گرم پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ یہ تمام اعصابی' عضلاتی اور کمزوری کے امراض میں بہت فائدہ مند ہے۔

گائے کا گوشت اور جدید سائنس

Cows Meat and Modren Science

حاکم اور ابو نعیم سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا لازم پکڑو گائے کا دودھ پینا کیونکہ وہ شفا ہے اور اس میں دوا ہے اور گائے کا گھی اس لئے کہ وہ شفا ہے اور اس کے گوشت سے بچو کیونکہ اس میں بیماری ہے۔

(حاشیہ مسند امام اعظم۔ رہبر زندگی)

علمائے کرام فرماتے ہیں کہ یہ تحقیق کی جائے یعنی بیمار آدمی استعمال نہ کرے یا بیمار جانور کا گوشت استعمال نہ کیا جائے ورنہ گائے ایک حلال جانور ہے۔

اصول میڈیکل کے مطابق گائے کے گوشت میں ایک خاص بیکٹریا ہوتا ہے جو کہ ٹی بی اور جگر کی مہلک امراض کا باعث بن جاتا ہے۔ ماہرین طب جدید نے اس ضمن میں مزید تحقیق کی تو اس بات کا انکشاف ہوا کہ گائے کا گوشت جہاں جگر کے پھوڑے کا باعث بنتا ہے وہاں اس سے دماغی طور پر ایک خطرناک مرض ہوتی ہے جسے میڈ کاؤ ڈزیز کہتے ہیں۔

انگلینڈ کے وزیر صحت سٹیفن ڈورال نے اپنے حالیہ بیان میں اس بات کی تصدیق کی ہے کہ گائیوں کے ذریعے ایک ایسی بیماری وجود میں آئی ہے جس کا

Scanned with CamScanner

نام سی۔ جے۔ ڈی ہے۔ اس مرض میں مریض دیوانہ اور پاگل ہو جاتا ہے اپنی یاداشت کھو بیٹھتا ہے حتیٰ کہ بعض مریض خودکشی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

یہ مرض انگلینڈ' انڈیا' کینڈا' تائیوان اور افریقہ کے ممالک کی گائیوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

اس سے قبل یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ گائے کے گوشت سے دل کے امراض میں کافی اضافہ ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ دل کے عضلات ڈھیلے ہو کر دل کی دھڑکن میں کمی کا باعث بن جاتے ہیں۔

سویڈن میں ٹی بی پھیل گئی۔ تحقیقات پر پتا چلا کہ اس کا سبب گائے کا گوشت ہے۔ پھر جب گائے کا علاج کرایا گیا تو حیران کن طریقے سے تبدیلی ہوئی اور نئے مریض آنا بند ہو گئے۔

آسٹریلیا میں گائیوں کے فارم میں باقاعدہ ہر ماہ مکمل چیک اپ ہوتا ہے اور مناسب علاج روزانہ کیا جاتا ہے اور اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ گائیں اگر صحت مند رہیں گی تو لوگ بھی صحت مند رہیں گے۔

بکری کا دودھ اور جدید سائنس

Goats Mild and Modern Science

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کی سات بکریاں دودھ دینے والی تھیں۔ جنہیں حضرت ام ایمنؓ چراتی تھیں اور ان کا دودھ لے کر حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں پیش کرتیں۔

(مدارج النبوۃ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ایک صحابی کے گھر تشریف لے گئے اس نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں بکری کا دودھ پیش کیا۔ آپؐ نے نوش فرمایا۔

(بخاری)

بکری کا دودھ مرغوب مشروب اور غذا ہے ان کے فوائد اس وقت اور بڑھ جاتے ہیں جب چرنے والی بکری ہو کیونکہ چرنے والی بکری انواع و اقسام کی جڑی بوٹیاں کھاتی ہے اور یہ جڑی بوٹیاں جسم میں ہضم ہو کر اپنے اثرات دودھ کے ذریعے انسان تک پہنچاتی ہیں۔

گاندھی جی کھدر کا لباس اور بکری کا دودھ پیتے تھے۔ بلکہ گاندھی جی کا مقولہ تھا کہ نیم کے درخت کے نیچے بندھی ہوئی بکری ہو اس کا دودھ پیتے ہوئے مجھے کائنات کی سرداری نہیں چاہئے۔

اتا ترک بکری کے دودھ کو صبح نہار منہ پیا کرتے تھے۔ اس کی تمام زندگی بکری کے دودھ میں گزری۔

مولانا محمد علی جوہر اور قائد اعظم اور علامہ اقبال بکری کا دودھ بہت پسند کرتے تھے۔ ان کی پسند کی داستانیں تاریخ اور سوانح کی کتب میں موجود ہیں۔

کیونکہ بکری کے دودھ میں ٹی بی اور کینسر کے امراض کو ختم کرنے والے مادے اور اثرات قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ جدید تحقیق نے بکری کے دودھ کو انسانیت کے لئے شفا قرار دیا ہے۔

بکری کا دودھ گائے بھینس کے دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے

بکری کا دودھ گائے اور بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ مفید' جسم کو پرورش کرنے والا اور محافظ صحت ہے۔ امریکہ کے مشہور ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈوگلس تھامس نے تجربات کی بنا پر ثابت کیا ہے کہ "بکری کا دودھ دوسری تمام پینے والی چیزوں کے مقابلے میں افضل اور فائدہ مند ہے"۔ اس کی برتری کے دو خاص سبب یہ ہیں کہ ایک تو بکریوں میں سل کا مرض نہیں ہوتا جو گائیوں میں عام ہے۔ دوسرے یہ نسبتاً" زود ہضم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر میریٹ کا بیان ہے کہ "بچوں کی غذا کے طور پر بکری کا دودھ اس صورت میں بہت ہی ضروری اور مفید ہے جب گائے کا دودھ بچے کو راس نہ آئے اور اس سے بد ہضمی وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہوں۔ ایسے بچے بکری کا

دودھ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔

ڈاکٹر این این بیک نے مقابلے کے لئے بکری اور گائے کے دودھ کا تجربہ کیا ہے۔ وہ بکری کے دودھ کی اس صفت پر بہت زور دیتے ہیں کہ وہ زود ہضم ہوتا ہے اوران بچوں کے لئے جن کے جسم کی نشوونما رک گئی ہو ان مریضوں کے لئے جن کا ہاضمہ خراب ہو یا اس کے استعمال پُر زور سفارش کرتے ہیں۔

بکری کے دودھ کے زود ہضم ہونے کے خاص اسباب ہیں۔ ایک تو یہ کہ اس کی چربی کے کیسوں کی دیواریں بہت ہی پتلی ہوتی ہیں۔ دوسرے اس کے دودھ کی چربی لطیف ترین ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت باآسانی دودھ پر اپنا اثر کر سکتی ہے۔ تیسرے اس کے کیرین کے دانے بھی ننھے ننھے ہوتے اور با آسانی ہضم ہو جاتے ہیں۔ چوتھے ان میں البیومن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

بکری کے دودھ میں چکنائی اور نمکیات کے اجزا بہت کافی ہوتے ہیں۔ نمکوں میں سے ایک نمک کیلشیم (چونا) کا بھی ہوتا ہے۔ یہ کیلشیم کا نمک بکری کے دودھ کا جزو اعظم ہے۔ کیلشیم جسمانی پرورش کے لئے بہت ضروری ہے جسم میں اس کی کمی سے تپ دق کا عارضہ ہو سکتا ہے۔

اگر بکری اور گائے کے دودھ کا مقابلہ کریں تو بہت سے دلچسپ فرق معلوم ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ کی کیفیت تیزابی ہوتی ہے۔ ضعف معدہ کے مریضوں کے لئے یہ فرق موت اور زندگی کا سوال بن سکتا ہے۔ گائے کے دودھ کو ہضم کرنے کے لئے دو گھنٹے درکار ہوتے ہیں اور بکری کا دودھ صرف نصف گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے۔ گائے، بکری اور انسان کے دودھ میں جو نمکیات ملتے ہیں وہ بارہ مختلف اقسام کے ہیں۔ ان میں سے نو قسم کے بکری کے دودھ ہیں۔ چھ قسم کے گائے کے دودھ اور پانچ قسم کی انسانی دودھ میں ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ میں فولاد کا جزو تو گویا ہوتا ہی نہیں۔ بکری کے دودھ میں یہ سات سے لے کر دس گنا تک ہوتا ہے۔ اسی طرح پوٹاشیم کی مقدار بھی بکری کے دودھ میں بہت زیادہ ہوتی ہے اور پوٹاشیم سے زیادہ کوئی چیز آکسیجن کو جذب نہیں کرتی۔ آکسیجن کہیں بھی ہو پوٹاشیم اسے جذب کر لیتا ہے اب اس کے ساتھ فولاد کا جزو ملا کر دیکھئے تو

معلوم ہو گا کہ بکری کے دودھ کے سوا کسی دوسرے دودھ میں آکسیجن کو جذب کرنے کی اتنی صلاحیت نہیں ہوتی۔

بکری کے دودھ میں فلورین بکثرت ہوتی ہے۔ یہ ہڈیوں کی نشوونما، دانتوں کی مضبوطی اور آنکھوں کی پرورش کے لئے بہت ضروری ہے۔ ہماری صحت کی عمدگی کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی مضبوطی پر ہوتا ہے۔ میگنیشیم ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتی ہے اور یہ جزو بھی بکری کے دودھ میں کافی ہوتا ہے۔ جسم کے زہریلے مواد کو تحلیل کر کے گردہ اور مثانہ کے راستے خارج کرنے کے لئے نمک سوڈیم خاص چیز ہے، اگر سوڈیم یہ کام نہ کرے تو لائم اور میگنیشیم سخت ہو کر گردے اور مثانے کی پتھری پیدا کرتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں سوڈیم کی کثیر مقدار ہوتی ہے۔ ان اجزا کے علاوہ اس میں وٹامنز بھی ہوتے ہیں۔

بکری کا دودھ سرد تر اور لطیف ہوتا ہے۔ جنگلوں میں چرنے والی بکریوں کا دودھ فوائد کے اعتبار سے بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ یہ کھانسی، سنگرہنی، پیچش، تپ دق، سل، تلی، جگر، پرانا بخار، یرقان، بواسیر، دماغ اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔ بکری کے دودھ میں املتاس اور کتھا ملا کر غرارے کرنے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں روئی بھگو کر رات کے وقت آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھنے سے درد چشم کو آرام ہو جاتا ہے۔

حاملہ عورتوں کے لئے کھجور کی شکل میں آئرن کیپسول

حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا میرے نزدیک نفاس والی عورت کے لئے کھجور کے برابر کوئی شفا نہیں اور نہ ہی شہد کے برابر مریض کے لئے کوئی شے۔

حضور صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا اپنی عورتوں کو حالت نفاس میں کھجور کھلایا کرو کیونکہ جب حضرت مریم علیہ السلام کے ہاں حضرت عیسیٰ علیہ السلام پیدا ہوئے تو حضرت مریم علیہ السلام کی یہ غذا تھی اگر علم خداوندی میں اس سے اعلیٰ کوئی دوسری غذا ہوتی تو ان کو وہ ضرور کھانے کو ملتی۔

Scanned with CamScanner

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا نفاس میں جب عورت کی غذا (کھجور یا چھوارے) ہوتی ہے اس کا بچہ بردبار ہوتا ہے۔

(نزہتہ المجالس جز ثانی۔ رہبر زندگی)

فی فال وٹ کیپسول حاملہ خواتین کو دوران حمل فولاد کی کمی کو پورا کرنے کے لئے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ برلن یونیورسٹی کے شعبہ فارماکالوجی کے ڈاکٹر نکس کلور نے کھجور پر طویل تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اگر روزانہ ایک کھجور حاملہ خواتین کو استعمال کرائی جائے تو اس کا اثر حاملہ کے تمام اعضاء پر مثبت پڑتا ہے اور ساتھ ہی بچہ کو بھی بہت تقویت پہنچتی ہے۔ جو خواتین کھجور کا استعمال کریں گی ان کے حمل کی پیچیدگیاں ختم ہو جائیں گی اور وضع حمل کے خطرات کم ہو جائیں گے۔

(سائنس اور ورلڈ)

کھجور چونکہ آئرن یعنی فولاد سے پر ہے اور اس کی ضرویات جسم کے لئے اہم ہے مگر چونکہ حاملہ عورتوں میں فولاد کی ضرورت اور اہمیت بڑھ جاتی ہے اس لئے ان کا کھجور کا استعمال کرانا بہت ضروری ہے۔

وضع حمل کے وقت ماہرین کھجور کا استعمال ضروری بتاتے ہیں کیونکہ اس سے وضع حمل یعنی ڈیلیوری کیس کی پیچیدگیاں اور اس کے بعد مختلف امراض سے خواتین بچ جاتی ہیں۔

ایک خاتون کا ڈیلیوری کیس ہمیشہ مشکل اور بہت پریشان ہوتا تھا بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا مشورہ دیا کہ اس کو روزانہ ایک دو یا اس سے زائد کھجوریں استعمال کرائیں اور وضع حمل سے قبل تک کھجور استعمال کرائیں۔ جب ایسا کیا گیا تو مریضہ حیرت انگیز طریقے سے صحت یاب ہو گئی۔

ایف۔ آر۔ سی۔ ایس ڈاکٹروں کو خاص تاکید

Special Insist for F.R.C.S. Doctors

ایک پروفیسر سرجن کہنے لگے جب ہم بیرون ممالک سپیشلائزیشن کرنے جاتے ہیں تو ہمیں آپریشن سے قبل "واش اپ" ہونے کے لئے ایک طریقہ بتلایا جاتا ہے جو وضو کے قریب تر ہے۔

اس میں اس بات کی خاص ہدایت کی جاتی ہے کہ مریض کو آپریشن کے لئے نشتر لگانے سے پہلے اپنے آپ کو صاف اور مطہر کرو۔ اگر سرجن جراثیم آلودہ ہاتھوں کے ساتھ مریض کا آپریشن کرے گا تو یہی جراثیم مریض کو لگ جائیں گے۔

اس طریق کار میں یہاں تک وضاحت کی گئی ہے کہ آپریشن سے پہلے ہاتھوں کو کہنیوں تک دھوئیں اور پانی ہاتھوں تک بہائیں۔ جس میں ہاتھ اوپر اور کہنیاں نیچے ہوں۔ کہنیوں سے بہتا ہوا پانی ہاتھوں پر آئے گا تو وہ جراثیم دھل کر ہاتھوں کو لگ جائیں گے اور اگر ہاتھوں کا پانی بہتا ہوا کہنیوں تک جائے گا تو اگر کوئی جراثیم کہنی پر رہ گیا تو آپریشن میں نقصان کا باعث نہیں بنے گا۔

بالکل ہاتھوں کو کہنیوں تک دھونے میں بھی یہی کیفیت ہے واقعی اسلامی عمل کا ایک ایک حصہ صحت اور تندرستی کی بقا کا ضامن ہے۔

غصہ کی تباہی اور جدید سائنس

Damage from Anger and Modren Science

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کا ارشاد ہے کہ رضائے الٰہی کے لئے غصہ کے گھونٹ کو پی جانے سے بڑھ کر کوئی دوسرا گھونٹ نہیں۔

Scanned with CamScanner

(اسوہ رسول اکرمؐ)

وہ آدمی طاقت ور نہیں جو لوگوں کو دباتا اور مغلوب کرتا ہو بلکہ وہ آدمی طاقت ور ہے جو اپنے نفس کو دبا سکتا اور مغلوب کر سکتا ہو۔

(معارف الحدیث)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کا ارشاد ہے کہ مسلمانو اگر تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اس کو لازم ہے کہ وہ خاموش ہو جائے۔

(عن ابن عباس معارف الحدیث۔ اسوہ رسول اکرمؐ)

فرائیڈ اور غصہ

Friad and Anger

ماہر نفسیات نے غصے کے ضمن میں جو تحقیق کی ہے اس کا خلاصہ پیش قارئین ہے۔

"غصہ معاشرے کی ان بڑی برائیوں میں سے ہے جس سے انسان کی شخصی اور تعمیری بلندی کو زوال آتا ہے۔ انسان ہمیشہ ان حالات سے دو چار رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اعصاب اور حواس کھنچے رہتے ہیں۔ اس کی یادداشت بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی۔

غصہ دراصل حواس اور اعصاب کا ترجمان ہے اور اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اس آدمی میں قوت برداشت کم اور قوت فیصلہ میں عجلت ہے حتیٰ کہ یہ آدمی نادم اور پشیمانی کے حالات سے ہروقت دو چار رہتا ہے"۔

غصہ .... غارت گر حیات

غصہ غارت گر حیات ہے۔ مسلمانوں کو حکم ہے کہ غصہ آ جائے اور کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ، بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ اور اگر پھر بھی ٹھنڈا نہ ہو تو پانی پی لو۔ یوگا کے ماہرین کے مطابق کرودھ (غصہ) اور لوبھ (لالچ) سے جیون شکتی (قوت

حیات) بھسم ہو جاتی ہے۔ بڑی بوڑھیاں دودھ پلاتی ماؤں کو غصے اور غم کی حالت میں بچے کو اپنا دودھ پلانے سے منع کرتی ہیں، کیونکہ اس سے بچے کی زندگی خطرے میں رہتی ہے۔

ڈیوک یونیورسٹی امریکہ کے ایک سائنس دان ڈاکٹر ریڈ فورڈ بی ولیمز کے مطابق غصے اور بغض کینہ رکھنے والے افراد جلد مرجاتے ہیں۔ ان کے مطابق اس سے انسانی قلب کو وہی نقصان پہنچتا ہے جو تمباکو نوشی اور ہائی بلڈ پریشر سے پہنچتا ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی جانب سے سائنسی ادیبوں کے سیمنار میں تقریر کرتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ بہت سے لوگ وقت سے پہلے محض بغض اور کینے کے جذبات کی شدت کی وجہ سے چل بستے ہیں۔ غصہ اور بغض قلبی دوروں کے اہم اسباب میں سے ایک ہیں۔ اسی طرح حرص و طمع میں مبتلا بے چین و بے صبر افراد بھی حد سے زیادہ بڑھی ہوئی تمناؤں اور آرزوؤں کے ہاتھوں اپنی شمع زندگی کو گل کر لیتے ہیں۔

ان کے بر خلاف جو لوگ اپنے اعصاب کو قابو میں رکھتے ہیں اور ان کے مزاج میں برداشت، شگفتگی، قناعت اور صبر و شکر کا مادہ ہوتا ہے، زندگی کے حالات کا مقابلہ بہتر طور پر کرتے ہیں۔

ماہرین نے غصیلے، اعصاب زدہ، بے چین اور ضرورت سے زیادہ آرزو مند افراد کو زمرہ "الف" اور بردبار، حلیم اور صابر و شاکر لوگوں کو زمرہ "ب" میں تقسیم کیا ہے۔ وہ اب اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ زمرہ الف سے تعلق رکھنے والے افراد بالعموم امراض قلب کی زد میں رہتے ہیں اور انہیں کولیسٹرول کی زیادتی، سگرٹ نوشی اور بیش طنابی (ہائی بلڈ پریشر) ہی کی طرح دورہ قلب کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

Scanned with CamScanner

ڈاکٹر ولیمز کے خیال میں امریکا کی نصف آبادی کا تعلق زمرہ الف سے ہے۔ اس قسم کے لوگوں کو جو خطرات لاحق ہیں ان کا تدارک نفسیاتی تدابیر سے زیادہ ممکن اور آسان ہو گا۔

شمالی کیرولینا کی ڈیوک یونیورسٹی کے ان ۲۳۵ ماہرین قلب نے جنہوں نے ۲۵ سال قبل میڈیکل کے طلباء کی حیثیت سے جو میڈیکل ٹیسٹ لئے تھے دریافت کیا کہ بغض و عناد رکھنے والے افراد میں سے تین فی صد کی موت واقع ہوئی۔ یہ وہ لوگ تھے جن میں یہ جذبہ اوروں کے مقابلے میں پچاس فی صد کم تھا جب کہ دیگر اسباب کے علاوہ ایسے شدید جذبات والوں میں موت کی شرح ۱۵ فی صد ریکارڈ کی گئی۔

اس یونیورسٹی کے میڈیکل سنٹر میں ہونے والی سات سالہ تحقیق کے مطابق اور کینہ رکھنے والوں کی موت شریانوں کی خرابیوں کی وجہ سے واقع ہوئی۔ ان میں موت کے دیگر اسباب شامل نہیں ہیں۔

اگرچہ ڈاکٹر ولیمز بغض اور کینے کی وجہ سے ہلاکتوں کی بالکل ٹھیک شرح کے تعین سے قاصر ہیں تاہم ان کے مطابق اس میں دوسرے لوگوں پر عدم اعتماد، غصہ، معمولی باتوں پر برافروختہ ہونا اور بات بات پر ناک بھوں چڑھانا جیسی عادات کا بڑا دخل ہے۔ ایسے لوگ جب بھی ان کیفیات میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے امراض قلب میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ان میں ہارمونی توازن تیزی سے بگڑنے لگتا ہے جب کہ گروپ "ب" سے تعلق رکھنے والے افراد میں یہ بات نہیں ہوتی۔ مزید تحقیق اور قطعی نتائج کی نشان دہی تک ماہرین کے مشورے کے مطابق یہی مناسب ہے کہ امراض قلب سے بچاؤ کی دیگر تدابیر کے ساتھ خود کو کینے، حسد، بغض، دشمنی اور غصے جیسی منفی و مضر عادات سے دور رکھا جائے۔

(سائیکالوجی ان میڈیکل)

تیل اور کنگھی کا استعمال سائنس کی روشنی میں

حضرت انسؓ نے فرمایا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم سر انور کو کثرت سے تیل لگاتے تھے اور اپنی داڑھی شریف کو کنگھی فرمایا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم اپنے سر مبارک پر (عمامہ کے نیچے) ایک کپڑا رکھتے وہ کپڑا زیادہ تیل لگنے کی وجہ سے تیلی کا کپڑا معلوم ہوتا تھا۔

(مشکوۃ، شمائل ترمذی، رہبر زندگی)

اب سے کچھ عرصہ قبل اور بعض ڈاکٹرز اب تک اس بات پر زور دیتے ہیں کہ سر میں تیل لگانا اور سر کا مساج کرنا قطعی کچھ فائدہ نہیں دیتا لیکن قطع نظر اس کے دوسری طرف حضور صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم کا عمل تیل لگانے کے بارے میں موجود ہے۔

اس ضمن میں جب مزید ریسرچ کی گئی تو یہ بات سامنے آئی کہ سر میں تیل لگانا واقعی مفید ہے۔

سر جیمز ساگم کے مشاہدات

سر جیمز ساگم کینیڈا کے عظیم فزیو تھراپسٹ ہیں سر میں تیل لگانے کے بارے میں ان کے تجربات شائع ہوئے جو نذر قارئین ہیں۔

"میں نے سر پر تیل لگانا جہاں وقت کو ضائع کرنا گردانتا تھا وہاں سرمایہ کی قلت کا بھی خطرہ تھا لیکن ایک واقعہ میرے لئے نشان راہ بن گیا۔

میں کیوٹر (ایک دیہات کا نام) کے روڈ پر موٹر دوڑائے جا رہا تھا۔ ایک جگہ ایک صاحب کو دیکھا کہ وہ دوسرے بیٹھے ہوئے بوڑھے آدمی کے سر پر مساج کر رہے تھے۔ میں نے سمجھا شاید یہ کوئی تشویش ناک کیس ہے۔ میں نے موٹر روکی ان سے احوال پوچھا کہنے لگا میرا باپ پاگل ہو گیا تھا گھر سے دور تک نکل جاتا تھا۔ بہت علاج کئے حتیٰ کہ ڈاکٹر مور کے پاس بھی گئے لیکن افاقہ نہ ہوا تو مجھے کسی نے بتایا کہ تم اپنے والد کے سر پر آئل کی مالش کرو تو میں نے ایسا کرنا

شروع کر دیا مجھے ۲۷ یوم ہو گئے ایسا کرتے ہوئے میرا والد اب بالکل تندرست ہے۔

اس کی بات سن کر میں حیران ہوا میں نے مریض کا بغور تجزیہ کیا واقعی مریض تندرست تھا۔ اس کی سابقہ رپورٹیں پڑھیں۔ ان رپورٹوں کے مطابق وہ شخص واقعی ذہنی مریض تھا۔

اس کے بعد میں اس جیسے اور اس کے علاوہ دوسری امراض میں مبتلا کئی مریضوں کو یہ طریقہ استعمال کرایا تو اس کے فوائد میری توقع سے بڑھ کر حاصل ہوئے۔

کیونکہ میں نے اسے ذہنی دباؤ' اعصابی کھچاؤ' درد سر کے پرانے مریض' گردن پٹھوں کے درد' شانوں کے درد اور کھچاؤ' نگاہ کی کمزوری' چہرے کی سرجری کے لئے بہت مفید پایا"۔

(سائنس اور انسان)

کنگھی کرنے سے ایک حرارت اور انرجی پیدا ہوتی ہے جو بالوں کے ذریعے جسم کے اعصابی نظام کو جاندار اور قوی کرتی ہے۔ حتیٰ کہ مسلسل کنگھی کرنا بالوں کو بڑھاتا ہے اور انہیں گھنا کرتا ہے۔

کنگھی کی ایک حکمت یہ بھی ہے کہ اگر بالوں میں کنگھی نہ کی جائے تو ان میں جراثیم اٹک جاتے ہیں جو اندر ہی اندر بڑھتے رہتے ہیں ایک وقت میں خطرناک کیفیت اختیار کر لیتے ہیں۔

کنگھی نہ کرنا جوؤں کے خطرات کو بڑھا دیتا ہے۔

برتن نبویؐ اور جدید سائنس

Utensils of Prophat and Modern Science

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم کے پاس ایک لکڑی کا پیالہ تھا۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم کے پاس ایک شیشے کا پیالہ بھی تھا۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم مٹی کے برتن بھی استعمال فرماتے تھے۔ (معمولات نبوی)

پلاسٹک کے برتن

پلاسٹک کے برتن فیشن کے دور کی مشہور عالم سوغات ہے اس قسم کی برتنوں میں کھانے پینے کی اشیاء رکھنا اور ان میں کھانا پینا سخت مضر ہے کھانے پینے کے لئے سب سے بہتر اور محفوظ مٹی' چینی اور شیشے کے برتن ہیں۔

اب پلاسٹک اور مصنوعی ریشے کے برتن استعمال ہو رہے ہیں اس کے کیا نقصانات ہیں۔

کو لیکٹی کٹ یونیورسٹی کی تحقیق

کو لیکٹی کٹ یونیورسٹی سائنسی مرکز کے ڈاکٹر مائیک فلپ نے بتایا کہ ایسے (پلاسٹک) کے برتنوں میں گرم اشیاء خاص طور پر چائے اور کافی کا پینا بہت مضر ہیں۔ یہ مضر اثرات اس وقت اور بھی بڑھ جاتے ہیں جب چائے میں لیموں کا رس ڈال کر پیا جائے کیونکہ اس طرح پلاسٹک برتن کی اندرونی سطح گرمی اور تیزابیت کے اثر سے پگھل کر حل ہونے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں اس برتنوں میں چائے پینے سے جو پولیسٹرین جسم میں جائے گی وہ سرطان پیدا کرنے کا باعث بنے گی۔

چوہوں پر تجربہ گاہوں میں تجربے کئے گئے جن سے پتا چلا کہ پلاسٹک کے برتنوں سے پگھلنے اور حل ہونے والا مادہ پیٹ میں جا کر سرطان کا سبب بنتا ہے۔ ڈاکٹر فلپ نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اب تک کے عام مروجہ برتنوں

کو ہی کھانے پینے میں استعمال کریں۔

(ماہنامہ میڈیکل)

ایک اخباری اطلاع کے مطابق چین کے صوبہ یانگ میں لوگوں نے مٹی کے برتن استعمال کرنا شروع کر دیے ہیں۔ وہاں کے تحقیقی مرکز نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ مٹی کے برتن جہاں موسم کی تبدیلی کا مقابلہ کرتے ہیں وہاں یہ جراثیموں کو جذب کرتے ہیں۔ اگر اس برتن میں جراثیم چلے جائیں وہ اسے جذب کر کے دوسری طرف نکال دیتا ہے۔

اگر اسی بات کو بغور دیکھیں تو واقعی یہ واقعہ ہماری سابقہ زندگی کی آسودگی اور امراض کی کمی پر دلالت کرتا ہے۔ جب ان برتنوں کے استعمال کا رواج انسانی تاریخ جتنا ہے تو ان میں امراض کا خاتمہ بھی بہت حد تک ہو جاتا ہے۔

مٹی کے برتن میں پانی پینے کا مزہ اور دھات کے برتن میں پانی پینے کا مزہ مختلف ہے۔ تجربہ شاہد ہے۔

کیونکہ ہم نے فطرت سے بغاوت کی ہے اس لئے فطرت نے بغاوت کے صلے ہمیں پریشان کر دیا ہے۔ آخر آج پولیتھین کے برتن استعمال کر کے ہم نے اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈال دیا ہے۔

کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہم پھر سے اصل زندگی کی طرف لوٹ رہے ہیں ہمارے روز مرہ استعمال کے برتنوں میں شیشہ' چینی اور پتھر کے برتنوں کا استعمال بکثرت ہو رہا ہے۔ جبکہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے پاس شیشے کا ایک پیالہ تھا۔

ایک فاضل یورپی ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ "بعض اوقات معدے میں غذا میں شامل شدہ قدرتی زہر رہ جاتا ہے لیکن مضبوط پردوں پر اس کا کافی اثر نہیں پڑتا۔ وہ پوری مستعدی سے زہر کے اثر کا مقابلہ کرتے ہیں اور کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن جب ایلومینیم کے مرکبات ان پردوں کو کمزور کر دیتے ہیں تو اس زہر کے وہی اثرات جو خوردبین سے بھی معلوم نہ ہو سکتے تھے۔ نمایاں ہو جاتے ہیں"۔

ایلومینیم کے معدے میں پہنچ کر اپنے اثرات دکھانے کے بعد مندرجہ ذیل حالتیں پیدا ہوا کرتی ہیں:

بعض مرتبہ پیچش اور قے شروع ہو جاتی ہے جی متلانے لگتا ہے' بھوک کم ہو جاتی ہے' خون بگڑ جاتا ہے اور بد ہضمی کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

1۔ مشی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر ڈکو...ن کا فیصلہ ہے کہ ایلومینیم کے تمام سالٹ انسانی صحت کے لئے مضر ہیں۔

2۔ شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر ویلز نے لکھا ہے کہ ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر مہلک اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتے۔ اندرونی اعضاء کے تمام پرزے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے مساموں میں ایلومینیم کے مرکبات جم کر نقصان پہنچاتے ہیں۔

3۔ ڈاکٹر ایچ اسمتھ لکھتے ہیں کہ ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر بھوک کم کر دیتے ہیں اور بعض اوقات درد کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ ان مرکبات کی وجہ سے پیچش' قے اور جی کا متلانا ہوتا ہے۔

4۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ ہیلتھ لیگ کے صدر ڈاکٹر ہیلڈ کا فیصلہ ہے کہ یہ مرکبات معدے کی طاقت برباد کرتے ہیں۔

5۔ ڈاکٹر جے ویسٹ نائٹ ایف سی ایس نے لکھا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال طبی طور پر مضر ہے۔ اس میں کلام نہیں کہ یہ چمکتی ہوئی دھات عورتوں کا دل موہ لیتی ہے اور بہت سے کھانے اسی دھات کے برتن میں پکتے ہیں۔ لیکن انہیں چاہئے کہ وہ ان برتنوں کے استعمال سے پرہیز رکھیں اور ان میں ایسی چیزیں ہرگز نہ پکائیں۔ جن میں تیزابی مادے یا کھاری اجزاء شامل ہوں۔

ایلومینیم کے برتن مضر صحت ہیں

ہم میں ایسے لوگ بہت کم ہیں جو کھانے پینے میں اس قدر محتاط ہوں کہ طبی اصولوں کو مد نظر رکھیں۔ مغربی ممالک میں قابل ڈاکٹر اور ماہرین غذا کے تعلق اہم معلومات اخذ کر کے لوگوں کو صحت قائم رکھنے اور غذا کو زیادہ سے زیادہ

مفید بنانے کی بہترین ہدایتیں کرتے رہتے ہیں۔ لیکن بدقسمتی سے ہمارے ہاں کسی نے کبھی بھول کر بھی ان ضروری باتوں کی طرف توجہ نہیں کی۔ ہم مغرب کی تقلید تو کرتے ہیں اور اس میں کچھ شک نہیں کہ جہاں ہم نے وضع قطع، بود و باش اور لباس میں مغربی ممالک کی تقلید کی ہے وہاں تانبے اور پیتل کے برتن بھی موقوف کر کے ان کی جگہ چینی اور ایلومینیم کے برتن استعمال کرنے لگے ہیں۔ تانبے اور پیتل کی دھاتوں پر ایلومینیم کی دھات کو اس لئے ترجیح دی گئی ہے کہ زنگ آلود نہیں ہوتی، ہلکی اور چمکیلی ہوتی ہے اور خوبصورت ہونے کے علاوہ سستی بھی ہے۔ لیکن یہ کسی کو معلوم نہیں کہ اس دھات کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے اندر ایسے ایسے مرکبات شامل ہو جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے نہایت مضر اور مہلک ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانا صحت کے لئے بہت مضر ہے۔ حال ہی میں اس سلسلے میں ڈاکٹر جارج ڈونلسن نے تجربات کے بعد ثابت کیا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے بعض اجزا مختلف قسم کے زہریلے مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے میں مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے مہلک اثرات کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض طبیعتیں خصوصیت کے ساتھ ان سمی اثرات کو قبول کر لیتی ہیں۔ یہ اثرات پہلے پہل نہایت معمولی اور غیر محسوس ہوتے ہیں۔ لیکن سبب کے زائل نہ ہونے کی وجہ سے بڑھتے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ انسان کو اچھا خاصا مریض بنا دیتے ہیں۔ ایک دوسرے محقق کا بیان ہے کہ "ایک مرتبہ جب سوڈے کا پانی ایلومینیم کے برتن میں ڈالا گیا تو اس میں جھاگ پیدا ہونے لگا۔ حالانکہ جب اسی پانی کو شیشے کے گلاس میں ڈالا گیا تو ذرا جھاگ پیدا نہ ہوا۔ یقیناً کھانا پکانے کے دوران میں ایلومینیم کے اجزاء حل ہو کر کھانے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں اور مختلف امراض کا باعث ہوتے ہیں ایلومینیم کے برتن میں نصف گھنٹے تک پانی کو جوش دینے سے اس میں ایلومینیم ہائیڈرو آکسائیڈ (ایک زہریلی قسم کا مرکب) شامل ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے نہایت مضر ہے"۔

اگر آپ اس دھات کے کسی برتن کو چاقو سے کھرچ کر زبان سے چکھتی

ہوئی سطح کا ذائقہ چکھیں تو پھٹکڑی کا سا ذائقہ معلوم ہو گا۔ دراصل پھٹکڑی کو انگریزی میں ایلم اس لئے کہتے ہیں کہ وہ ایلومینیم کا ایک سالٹ ہے۔ ایلومینیم کے تمام کیمیائی مرکبات مضر ہوتے ہیں۔ بعض میں زہریلا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض میں کم اور جب وہ مرکبات غذا کے ساتھ معدے میں پہنچتے ہیں تو اپنا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ ان کا اثر معدے میں پہنچ کر کیا ہوتا ہے یہ بعد میں بیان کیاجائے گا۔ پہلے چند مشاہدات و تجربات ملاحظہ ہوں۔

چار مختلف سبزیوں کو ملا کر چار حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک حصہ چینی کے برتن میں پکایا گیا۔ باقی تین حصے ایلومینیم کے برتنوں میں پکائے گئے۔ چینی کے برتن والی ترکاری میں ایلومینیم کا کوئی مرکب نہ نکلا لیکن باقی ہر حصہ میں ایلومینیم کے سالٹ کا کافی حصہ موجود تھا۔

ایلومینیم کے برتن میں چائے تیار کر کے اس کی چھلنی میں چھاننے سے چائے میں اس کا کافی حصہ شامل ہو جاتا ہے۔

گاجر، اجوائن اور دیگر کئی سبزیوں کا کھاری شوربا ایلومینیم کے برتنوں میں ۳۰ منٹ تک رہنے سے اس کے مرکبات سے محفوظ نہیں رہتا۔

اگر ایلومینیم کے تن میں کچے آم پکا کر کھائے جائیں تو فوراً قے اور دست آنے لگتے ہیں۔

ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر انتڑیوں کو کمزور کر دیتے اور معدے کے نازک پردوں پر چھوٹے چھوٹے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔

یہ مرکبات غذا کے ساتھ مل کر غذائیت کو زائل کر دیتے ہی اور غذا کے مختلف اجزاء انسان کے مختلف قوی کو طاقت پہنچانے کے قابل نہیں رہتے۔

غذا کے ہضم ہو جانے کے بعد معدے میں ایلومینیم کے مرکبات رہ جاتے ہیں جن کا رگوں اور معدے کے نازک پردوں پر اثر پڑتا ہے۔

واضح رہے کہ ایلومینیم کے بعض مرکبات انسانی صحت اور بقا کے لئے مسلسل استعمال بھی ہو رہے ہیں۔

دودھ کی لسی اور جدید سائنس

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ و سلم کبھی خالص دودھ نوش فرماتے اور کبھی سرد پانی ملا کر یعنی لسی۔

(مدارج النبوۃ)

حضرت جابر سے مروی ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم اپنے ایک صحابیؓ کے ہمراہ ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے وہ انصاری صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے انہیں فرمایا اگر تمہارے پاس رات کا باسی پانی مشکیزہ میں ہو تو لاؤ ورنہ ہم منہ لگاکر پانی نوش فرما لیتے ہیں۔ انہوں نے عرض کیا کہ میرے پاس رات کا باسی پانی مشک میں ہے۔ وہ اپنے جھونپڑے میں گئے پیالے میں پانی ڈالا پھر اس میں بکری کا دودھ دوہا اسے حضور صلی اللہ علیہ و آلیہ و سلم نے نوش فرمایا انہوں نے دوبارہ ایسے ہی کیا تو اس صحابیؓ نے بھی نوش کیا جو آپؐ کے ساتھ تھے۔

(بخاری)

ولیم کیور اور دودھ کی لسی

ولیم کیور کے مطابق اگر ہم دودھ کے فوائد کو بڑھانا چاہتے ہیں تو ہم اس میں پانی ملا کر اسے استعمال کریں تو اس کے فوائد بڑھ جائیں گے۔ ڈاکٹر کیور نے اس میں پانی ملانے کے درجات بتائے ہیں۔
ایکس ون (X-1): دودھ ایک لیٹر اور پانی ایک لیٹر ملا کر پئیں۔
ایکس ٹو (X-2): دودھ ایک لیٹر پانی ڈیڑھ لیٹر ملا کر پئیں۔
ایکس تھری (X-3): دودھ ایک لیٹر پانی 4 لیٹر ملا کر پئیں۔
ایکس تھری سب سے زیادہ طاقت ور اور فوائد سے لبریز ہے۔ لسی ایسے مریضوں کو دیں جن میں ٹائیفائڈ کے جراثیم زیادہ ہوں۔ جن کے معدے میں تیزابیت بہت زیادہ ہو۔ حتیٰ کہ السر کے مریضوں میں میرے تجربات لسی کے ضمن میں بہت زیادہ ہیں۔

(ہیومن اینڈ ہائیجین)

تجربات سے یہ بات روشن ہے کہ پیشاب کی جلن، رکاوٹ اور پتھری کی علامات میں دودھ کی لسی بہت مفید ہے۔
جہاں گرمی میں کوئی مشروب پیاس نہ بجھا سکے وہاں دودھ کی لسی اعلیٰ مشروب ہے کیونکہ باقی تمام مشروب مشرق یا مغرب ہیں اور یہ مشروب نبویؐ ہے۔

لسی

لسی میں اسے جراثیم ہیں۔ جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے لسی بہترین چیز ہے۔
آیور ویدک میں اسے مرض سنگر ہنی کا قاتل بیان کیا گیا ہے۔ یعنی جس طرح آگ خس و خاشاک کے انبار کو خاکستر کر دیتی ہے اسی طرح لسی مرض سنگر ہنی کو بیخ و بن سے اکھاڑ دیتی ہے۔ سنگر ہنی کا مرض قیمتی ادویہ کے استعمال سے بھی لسی کے بغیر اچھا نہیں ہوتا۔ صرف لسی ہی بہت سے امراض کا تریاق اور اکثر دواؤں سے افضل ہے۔ سنگر ہنی کے مریضوں کو ہمیشہ بکری کے دودھ کی لسی پینی چاہئے۔

لسی میں لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا اثر نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دیگر اشیا کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقیل اور ناقابل ہضم غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ جن کو معدہ کسی کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔ لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں اور یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرنے والے ہیں۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی چیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہضم حصہ انتڑیوں میں سڑنے لگتا ہے۔ لیکن لسی پینے سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔

لسی سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے اس لئے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہو جاتا ہے لسی سے آلات بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے پاسچر انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر پچین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ لسی کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔ جسم کی پرورش کرنے کے لئے لسی اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی لسی پینے سے انتڑیوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً" ہلاک ہو جاتے ہیں اور قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

موٹا آٹا اور جدید سائنس

سہیل بن سعدؓ سے کسی نے پوچھا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے کبھی سفید میدہ کی روٹی بھی کھائی ہے۔ انہوں نے جواب دیا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے سامنے اخیر عمر تک کبھی میدہ آیا بھی نہیں پھر سائل نے پوچھا کہ حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے زمانے میں تم لوگوں کے یہاں چھلنیاں تھیں انہوں نے فرمایا کہ اس آٹے میں پھونک مار لیا کرتے جو موٹے موٹے تنکے ہوتے تھے وہ اڑ جاتے تھے باقی گوندھ لیتے تھے۔

(شمائل ترمذی)

آج کی سائنس خوراک پر بہت زور دے رہی ہے ماہرین کے مطابق ہماری دوائیں اس وقت ناکام ہو جاتی ہیں جب ہمارا مریض ناقص غذا کھا کر جسم کو تندرست رکھنے کی عبث کوشش کرتا ہے۔ غذا میں سب سے پہلا مسئلہ آٹے کا ہے کیونکہ بازاری آٹا بالکل میدے کی طرح ہے اور جو لوگ گھر کا آٹا پسواتے

ہیں تو وہ بھی بالکل باریک آٹا پیستے ہیں۔ جس میں چوکر، بورہ یا چھان بالکل نہیں ہوتا آٹے میں سے طاقت ور چیز چھان ہی ہے۔

دل کے امراض سے بچاؤ

کارڈیالوجسٹ دل کے مریضوں کو بغیر چھنی روٹی کھلاتے ہیں۔ مریضوں کو خاص ہدایات ہوتی ہیں کہ وہ ایسے آٹے کی روٹی کھائیں جو موٹے اور چھان دار آٹے سے تیار شدہ ہو۔

کیونکہ چھان خون میں کولیسٹرول اور لسی تھین کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ اس سے خون گاڑھا نہیں ہوتا ہے۔ چھان میں ایسے اجزاء موجود ہیں جو دل کی نالیوں کے سکڑاؤ کے عمل کو کم کرتے ہیں حتیٰ کہ دل کی نالیاں چھان کے بکثرت استعمال سے زیادہ سے زیادہ خون لینے کی استعداد حاصل کر لیتی ہے۔

دائمی قبض سے بچاؤ

چھان اور موٹے آٹے کی کمی کی وجہ سے اس وقت ہر شخص معدے کا مریض ہے۔ گیس، تبخیر، دائمی قبض، اجابت کا غیر تسلی بخش آنا یہ تمام امراض دراصل ہماری غذا سے پیدا ہوتی ہیں ان کی بنیادی وجہ آٹا ہے۔

کیونکہ موٹا آٹا اور چھان آنتوں کی حرکات کو جسمانی ضرورت کے مطابق بڑھا دیتا ہے۔ جس سے آنتوں کی خشکی اور ان کی حرکات کی کمی ختم ہو کر دائمی قبض ختم ہو جاتی ہے۔

دائمی دمہ کے مریضوں کو جب چھان والی روٹی دی گئی تو حیرت انگیز طریقے سے صحت کی طرف مائل ہوئے۔ اگر چھان کو ابال کر اس کا جوشاندہ چائے اور قہوہ کی مانند پیا جائے تو یہ کھانسی، دائمی نزلہ، زکام، دمہ اور معدے کی تبخیر اور گیس کے لئے بہت مفید اور آزمودہ ہے۔

ناخن کاٹنا سنت نبویؐ بھی، علاج بھی

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم کا معمول بعض روایات کے مطابق جمعہ کے دن اور بعض روایات میں جمعرات کے دن ناخن ہائے مبارک ترشوانے کا تھا۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم پندرھویں دن ناخن کاٹتے تھے۔

(اسورہ رسول اکرمؐ)

میڈیکل کے اصول اور قانون کے مطابق پیٹ کے کیڑوں کے انڈے انسانی ناخن میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور انسان جب کھانا کھاتا ہے تو یہ انڈے کھانے میں شامل ہو کر پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور اندر ہی اندر پھلتے پھولتے رہتے ہیں۔

میڈیکل کے قانون کے مطابق آنتوں کے کیڑوں کی گولی ہاتھ سے نہ اٹھائی جائے بلکہ کسی خشک کاغذ سے اٹھا کر منہ میں ڈالی جائے گولی کھانے سے قبل غسل کریں دھوپ میں خشک کئے ہوئے کپڑے پہنیں۔ بستر کو دھوئیں، بستر کی چادر کو دھو کر دھوپ میں خشک کریں اور پھر استری کر کے بچھائیں رات کو گولی کھائیں پھر صبح ا میں تو اسی طرح غسل کریں، بستر بدلیں، چادر بدلیں، لباس بدلیں اور نیم گرم پانی سے نہائیں کیونکہ بعض اوقات کیڑوں کے انڈے ہاتھوں، بدن اور کپڑوں پر لگنے کی وجہ سے جسم کے اندر چلے جاتے ہیں اور اگر اس لباس کو صاف کریں گے اور ناخن کاٹیں گے تو انڈے دفع ہو کر صحت اور تندرستی کا باعث بنیں گے۔

تحقیق کے مطابق جو خواتین ناخن بڑھاتی ہیں وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ایسی خواتین نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہوں گی۔ حتیٰ کہ ایک ماہر نفسیات کے بقول ناخن بڑھانا اتنا خطرناک ہے کہ انسان کو اتنا نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے کہ انسان خودکشی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

سنت نبویؐ اور فیملی پلاننگ

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا نکاح کرو کیونکہ میں تمہارے ذریعے دوسری امتوں پر تمہاری کثرت دکھاؤں گا۔(زادالمعاد)

حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا اس امت میں وہ شخص بہت اچھا ہے جو کثیرالعیال ہو۔(زادالمعاد)

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے زیادہ بچے جننے والی عورت سے نکاح کی امت کو ترغیب دی ہے۔

(معمولات نبویؐ)

حضرت اقدس صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے کثرت امت کو پسند فرمایا اور قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے واضح فرمایا کہ "اپنی اولاد کو بھوک کے ڈر سے قتل نہ کرو میں تمہیں رزق دیتا ہوں اور انہیں رزق دیتا ہوں"۔

جبکہ ہماری تمام طاقتیں اس بات کے لئے استعمال ہو رہی ہیں کہ کس طرح ہم (کم بچے خوشحال گھرانہ) کا مصداق بن جائیں۔ حالانکہ یہ مسلم دنیا کے خلاف سازش ہے کہ ان کی نسلوں کو بانجھ کیا جائے، ان کی نسلوں کو کم کیا جائے حتیٰ کہ یہ صفحہ ہستی سے مٹ جائیں۔

مشاہدات اور تجربات کے مطابق جو خواتین بچوں کو کم کرنے کے لئے ادویات استعمال کرتی ہیں ان کی صورت حال کچھ یوں ہوتی ہے۔

ایک خاتون کو بے ہوشی کے دورے پڑتے تھے۔ علاج معالجے کے لئے بہت علاج کرائے حتیٰ کہ پیروں فقیروں کے چکر لگائے لیکن افاقہ ندارد بندہ کے پاس علاج کے لئے لایا گیا اس خاتون نے دوران گفتگو خود ہی بتایا کہ میں نے اندر چھلا رکھا ہوا ہے اور جب سے وہ رکھا ہے اس وقت سے دورے شروع ہوئے ہیں۔ اب مجھے خود ہی احساس ہوا ہے کہ یہ رکھنا میرے حق میں نا موافق ہے۔ جب مریضہ کا چھلا نکلوایا گیا تو مناسب علاج کے بعد صحت مند ہو گئی۔

ایک خاتون پاگل ہو گئی تشخیص پر پتا چلا کہ مریضہ نے بہبود آبادی کی گولیاں ۲ ماہ مستقل استعمال کی ہیں۔ اس طرح بعض خواتین کا ان ادویات سے

پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ بعض کا بدن پھول جاتا ہے بعض کے جسم میں مستقل نقص پیدا ہو کر اندرونی پیچیدہ بیماریاں شروع ہو جاتی ہیں۔

دراصل جب بھی ہم قانون فطرت کو توڑنے کی کوشش کریں گے اس وقت خدائی کوڑا برسے گا اور چاہئے تو یہ کہ ہم پھر سے اللہ تعالیٰ کے قوانین کی طرف لوٹ آئیں لیکن ہم اس کے برعکس اس عذاب کے علاج کی کوشش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

گائناکالوجسٹ کی وارننگ

ایک مشہور گائناکالوجسٹ میڈی کیون (میکسیکو امریکہ یونیورسٹی کی چیف) نے خواتین کو انتباہ کیا ہے کہ خبردار اگر بچے کم کرنے کے لئے ادویات کا سہارا لیا تو بے شمار امراض تمہارا دامن تھام لیں گے۔ پھر یہی نہیں کہ تم مسلسل بیمار ہو جاؤ گی بلکہ کینسر کا خطرہ تمہارے سر پر منڈلاتا رہے گا۔

W.H.O. کی ہدایت

عالمی ادارہ صحت نے خواتین کے بریسٹ اور ویجائنا کینسر کے اسباب میں ان ادویات کے استعمال سے منع کیا ہے۔

رپورٹ کے مطابق جو خواتین ایسی ادویات مسلسل استعمال کرتی رہیں گی وہ کسی نہ کسی وقت کینسر میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔

بخار، پانی اور جدید سائنس

حضرت نافعؓ سے ثابت ہے کہ انہیں حضرت ابن عمرؓ سے روایت پہنچی کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔

"بخار یا شدت بخار جہنم کی پھنکار ہے اس لئے اسے پانی سے ٹھنڈا

کرو"۔

(زادالمعاد)

حضرت ابو حمیرۃ عمران صنعی سے مروی ہے کہ میں مکہ میں حضرت ابن عباسؓ کے پاس بیٹھا تھا مجھے بخار ہو گیا انہوں نے فرمایا اسے (زمزم کے) پانی سے ٹھنڈا کرو کیونکہ رسول کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ بخار جہنم کی لپیٹ میں سے ہے اسے پانی سے ٹھنڈا کرو۔

حضرت حسنؓ سے روایت ہے کہ بخار آگ کا حصہ ہے اس لئے اسے ٹھنڈے پانی سے ٹھنڈا کرو۔

حضور کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو جب بخار ہو جاتا تو آپؐ پانی کا ایک مشکیزہ منگواتے اور اسے سر پر انڈیل لیتے اور غسل فرماتے۔

(زادالمعاد)

اس وقت سائنس کا بخار کے ضمن میں یہی اصول ہے کہ بخار کے مریض کو پانی سے نہلاؤ اس کے ماتھے پر پانی کی ٹھنڈی پٹیاں رکھو۔ مریض کو پانی زیادہ پلاؤ۔ میڈیکل کی کتابوں اصول علاج بخار میں بالکل اس طرح ہے جس طرح ڈاکٹر لوہی کونی آف جرمنی نے ہائیڈرو پیتھی میں مروج کیا ہے۔

ہائیڈرو پیتھی کا اصول

لوہی کونی نے ہائیڈرو پیتھی کے اصول میں تحریر کیا ہے کہ "پانی چونکہ عناصر اربعہ میں سے ہے اس لئے اس کی انسان سے بہت قریب کی نسبت ہے میرے تجربات میں تمام بخار کے مریض، طاعون کے مریض، گردے اور اعصاب کے مریضوں کا علاج پانی ہی ہے ایسے مریضوں کو پانی میں نہلایا۔ ان پر پانی انڈیلا جائے۔ انہیں پانی پلایا جائے۔

میرے تجربات میں بعض مریض صرف معدے کی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اگر یہی لوگ پانی بکثرت استعمال کریں اور پانی سے نہاتے رہیں تو بہت جلد اس مرض سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

امراض متعدیہ اور جدید سائنس

حضرت جابرؓ سے مروی ہے کہ وفد ثقیف میں ایک شخص جذام کے مرض میں مبتلا تھا۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے اس سے کہلا بھیجا کہ تم واپس جاؤ ہم نے تمہیں بیعت کرلیا ہے۔

(مسلم)

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا جذامی سے اس طرح بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہو۔(بخاری)

حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا جذامی کی طرف زیادہ دیر تک مت دیکھو۔

(ابن ماجہ)

نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا کہ جذامی سے اس طرح کلام کرو کہ اس کے اور تمہارے درمیان ایک یا دو نیزوں کا فاصلہ ہو۔

(زادالمعاد)

اس طرح طاعون یا وبا پھوٹنے کے بارے میں حکم ہے کہ جب وبا کسی شہر میں واقع ہو اور تم اس میں رہائش پذیر ہو تو وہاں سے نہ نکلو اور اگر کسی شہر میں پہلے سے موجود ہو تو اس میں داخل نہ ہو۔

(زادالمعاد)

موجودہ سائنس امراض متعدیہ کی دریافت میں مسلسل کوشاں و سرگرداں ہے حالانکہ بے شمار ایسی امراض دریافت کیں ہیں جو کہ متعدی یعنی چھوتی بیماریاں ہیں لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ابھی تک ایسی بیماریاں بھی موجود ہیں جن کا ہمیں علم نہیں حالانکہ وہ متعدی ہیں۔

جدید سائنس کا اعتراف

ڈاکٹر سائمن ماہر پیتھالوجسٹ (کیمرج سنٹر آف شکاگو امریکہ) نے اعتراف کیا ہے کہ مغرب کو چھوتی امراض کے بارے میں آگاہی اور نشان راہ اسلام اور اسلامی تعلیمات نے دیا ہے۔

میں نے جب بھی اسلام کا مطالعہ کیا ہے مجھے اسی وقت اس بات کا شدت سے احساس ہوا کہ واقعی دین اسلام ایک مکمل اور جامع دین ہے۔

(ہمراز صحت)

اس وقت پورا عالم متعدی امراض کی لپیٹ میں ہے اور اس کی گوناگوں احتیاطیں برتی جا رہی ہیں۔ لیکن حضور صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے پہلے ہی سے اس احتیاط کے بارے میں آگاہ کردیا اور حفظان صحت کے اصولوں کو ہر آدمی کے لئے عام کر دیا۔

اسلام میں پانی کی صفائی اور جدید سائنس

اللہ تعالیٰ نے حیوانات و نباتات کی زندگی کا انحصار ہوا کے علاوہ پانی پر بھی رکھا ہے اس میں کمی بیشی نہ صرف حیوانات کی صحت پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے بلکہ ان کی خوراک کی پیداوار پر بھی اثر ڈالتی ہے۔ کسی مقام پر اس کا فقدان بالفاظ دیگر قحط سال حیوانات کی ہلاکت اور نباتات کی تباہی کا موجب ہوتی ہے۔

قرآن کریم میں پانی کی بقا حیات کے لئے اہمیت نہایت مختصر مگر بڑے معنی خیز الفاظ میں یوں بیان ہوئی ہے "**وجعلنا من الماء کل شیٔ حی**" یعنی پانی سے ہم نے ہر چیز کو زندگی بخشی ہے۔ ہوا میں جس کے بغیر چند لمحات زندہ رہنا محال ہے اگر رطوبت یا مناسب مقدار میں پانی کے بخارات موجود نہ ہوں تو وہ بھی مسموم ہو کر تباہی لاتی ہے۔

ہوا اور روشنی (یا دھوپ) ایسی چیز کے پاک صاف کرنے یا نجاست و غلاظت کے دور اور ختم کرنے میں بڑی مدد دیتی ہیں۔ لیکن ان کا اثر نہایت آہستہ آہستہ ہوتا ہے اور یہ عمل بہت وقت چاہتا ہے۔ لیکن پانی اپنا اثر فوری طور پر دکھاتا ہے۔ اور چند لمحات میں وہ پاکیزگی پیدا کر دیتا ہے کہ جو ہوا اور دھوپ مہینوں میں نہیں کر پاتے۔ گویا اس لحاظ سے ان کے یکے کی چال ہوا کرتی ہے اور پانی کی زمانہ موجودہ کے مصنوعی سیاروں کی زمین اور دیگر اجرام فلکی کے گرد گھومنے کی رفتار۔

آگ تو پانی سے بھی جلد صفائی و پاکیزگی کر دیتی ہے لیکن وہ پاک کی جانے والی چیز کو یا تو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہے یا اسے پھونک کر راکھ کا ڈھیر کر دیتی ہے۔

صفائی اور پاکیزگی کے لئے دنیا کی کوئی چیز پانی کی مانند سہل الحصول زود اثر اور بے ضرر نہیں ہے۔ یہ طاہر و مطہر یعنی خود پاک اور دوسری چیزوں کو پاک کرنے والی اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ نعمت ہے لیکن پانی صحت و صفائی کے لئے جتنا ناگزیر ہے اگر خود ہی غلیظ اور گندہ ہو تو اتنا ہی زیادہ مضر اور نقصان دہ ہوتا ہے۔

پس قیام صحت حصول پاکیزگی اور صفائی کے لئے اس کا پاک و صاف ہونا ازبس ضروری ہے اور انسانی صحت کا مسئلہ زیادہ تر اس پاکیزگی پر منحصر ہے۔

قرآن کریم میں بیسیوں مقامات پر پاکیزہ شریں اور طیب پانی کی نہروں اور چشموں کا نہایت لطیف پیرائے میں ذکر آتا ہے۔ اس طرح اس میں غلیظ ' ناپاک اور بدمزہ پانی کی برائیاں بیان کی گئی ہیں۔ مگر اس کتاب میں اس پانی کی سب سے زیادہ تعریف کی گئی ہے جو بارش کی شکل میں تمام آمیزشوں اور ہر قسم کی ملاوٹ سے پاک آسمان سے اترتا ہے۔ مردہ زمین 'بستیوں اور نباتات پر گر کر انہیں زندگی بخشتا ہے۔

جیسا کہ حفظان صحت کے اصول و قواعد کا تقاضہ ہے اسلامی تعلیم میں طہارت' پاکیزگی اور صفائی کی نسبت ہدایات و احکام کا تعلق زیادہ تر پانی سے ہے۔ اس لئے اس تعلیم میں اگر پانی کے اپنے پاک و صاف ہونے کی نسبت تفصیلات نہ پائی جائیں تو یہ ہدایات بالکل نامکمل اور ناقص رہتی ہیں۔ لیکن اسلام اس لحاظ سے ممتاز نظر آتا ہے۔

پانی پاکیزگی اور گندگی کی نسبت حدیث اور فقہ کی کتابوں میں بڑی تفصیلی بحثیں موجود ہیں۔ لیکن ان کا یہاں بیان کرنا طول عمل ہوگا۔ ان کتب میں پانی کے ناپاک اور ناقابل استعمال ہونے کی ظاہر علامتیں واضح کر کے اس کے پاک یا پلید ہونے کا فیصلہ موقع و محل کے مطابق اس کے استعمال کرنے والے کی عقل و سمجھ پر چھوڑا گیا ہے۔ عام اصول تو یہ ہے کہ جس پانی میں کسی غلاظت کے پڑنے سے اس کی رنگ 'بو یا ذائقہ تبدیل ہو جائے وہ ناپاک ہو جاتا ہے۔

فقہ اسلامی میں اس قسم کی بحثیں بھی کی گئی ہیں کہ اتنی مقدار میں پانی اتنی مقدار غلاظت سے پلید اور ناقابل استعمال ہو جاتا ہے۔ مثلاً" وہ دروہ دردو یعنی دس ہاتھ لمبا' دس ہاتھ چوڑا' دس ہاتھ گہرا دوسرے لفظوں میں ایک ہزار مکعب ہاتھ پانی کسی معمولی غلاظت کے پڑنے سے جبکہ رنگ بو یا ذائقہ نہ بدلے ناپاک نہیں ہوتا۔

ان بحثوں میں فقہا کے چھوٹے چھوٹے اختلافات بتاتے ہیں کہ اسلامی تعلیم میں پانی کی پاکیزگی اور صفائی کتنی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ درحقیقت پانی کا

مسئلہ حفظان صحت کا بنیادی مسئلہ ہے۔

حفظان صحت کے مسائل پر بحث کے سلسلہ میں یہ امر ملحوظ رکھنا چاہئے کہ دنیا کے مختلف خطوں میں پانی کی کمی بیشی معیار صفائی وپاکیزگی پر اثر انداز ہوتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک اور بڑے بڑے شہروں اور محلات میں رہنے والے لوگوں کے ہاں جنہیں ہر قسم کی سہولتیں حاصل ہوتی ہیں بالعموم پانی کی قلت کا سوال پیدا نہیں ہوتا۔ اور وہ دنیا کے بیشتر حصہ آبادی کی جو پچھتر فی صد سے بھی زیادہ تر مشتمل ہے اور جو جنگلوں 'صحراؤں اور پسماندہ گاؤں میں آباد ہے' مشکلات نظر انداز کر کے اسے بھی اپنے ہی پیمانہ سے ناپنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اوران کے قیام صحت کے لئے پانی کی وہی مقدار اور وہی پاکیزگی اور صفائی ضروری خیال کرتے ہیں جتنی کہ وہ اپنے لئے چاہتے ہیں حالانکہ دینا کے بیشتر علاقے ایسے ہیں جہاں پینے کا پانی میلوں سے سر پر رکھ کر یا باربرداری کے جانوروں پر لانا پڑتا ہے اور بعض دفعہ وہاں کے رہنے والوں کو کھانے پینے کے لئے کچھ نصیب ہی نہیں ہوتا۔ ان سے یہ امید رکھنا کہ وہ روزانہ ٹب میں کئی من پانی بھر کر نہایا کریں یا اتنی مقدار میں اس قسم کا پاک و صاف پانی استعمال کیا کریں تاکہ اپنی صحت قائم رکھ سکیں حماقت ہوگی۔

حفظان صحت سے متعلق اسلامی تعلیم کے اصول نوع انسان کے ہر طبقہ کی ضروریات ومشکلات اور پانی کی کثرت و قلت کے پیش نظر عالم الغیب نے تجویز کئے ہیں اور ان میں ایک ایسی لچک رکھی ہے کہ کسی انسان کو کوئی دقت پیش نہیں آتی اور ان سے حفظان صحت کے تمام تقاضے بھی پورے ہوتے ہیں۔

صاف ستھرے پانی کی ضروریات زندگی میں کام لانے متعلق ہدایات واحکام ہم انشاء اللہ آگے چل کر بیان کریں گے اس کے پاکیزہ رکھنے کی نسبت صرف ایک حکم یہاں بیان کر دیا جاتا ہے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات سے بڑی سختی سے منع فرمایا کہ کسی کھلے کھڑے پانی میں جونہانے دھونے یا پینے کا کام میں لایا جاتا ہو کوئی غلاظت پھینکی جائے یا اس میں پیشاب پاخانہ کیا جائے۔

اس قسم کی کنوؤں سے پانی پینے اور استعمال کرنے سے منع فرمایا جو کھنڈرات میں صدیوں سے ویران اور بیکار پڑے ہوں۔ ایسے کنوؤں سے زہریلے

بخارات یا گیس نکلتی رہتی ہے اس قسم کے کنوؤں میں اترنے سے منع فرمایا۔

برتن ڈھانپ کر رکھنا

احادیث میں حضوراقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن (کھانے پینے کی چیزوں کے) کو **ڈھانپ** کر رکھنے کی ہدایت کی۔

اگر اس بات کو سامنے رکھ کر دیکھا جائے تو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق کتنی بڑی احتیاط ہے۔ کیونکہ اگر برتن ڈھانپ کر نہ رکھے جائیں تو مندرجہ ذیل نقصانات کا مستقل خطرہ ہے۔

کوئی زہریلہ جانور مثلاً" سانپ چھپکلی وغیرہ اسمیں منہ ڈال کر اپنی زہر ڈال دے۔ بے شمار واقعات کتب تاریخ میں اور عام معاشرتی زندگی میں ملتے ہیں۔

اگر کھلے برتن میں کوئی کھانے پینے کی چیز موجود ہو اور اس میں کتا منہ ڈال جائے تو اس کتے کے خطرناک جراثیم (Germs) جسم میں چلے جاتے کا خطرہ ہے۔

گرد اور فضا میں آلودگی کی وجہ سے بے شمار جراثیم ہوتے ہیں اگر برتن کھلا ہوا اور خالی ہوتو یہ جراثیم اور گرد و غبار اس میں پڑیں گے اور اگر اس برتن میں کوئی غذا خوراک اورمشروب ہوتو جراثیم ان میں پڑیں گے اور یہ غذا جسم کے لئے زہر بن جائے گی۔

اگر برتن کھلا ہوا اور کوئی ایسا آدمی جو صاحب نظرِبد ہے اوراس کی نگاہ پڑے گی تو اس کی منفی لہریں (Negative Rays) اس میں پڑجائیں گیں اور کھانا مرض بن جائے گا۔

مذہبی لوگوں کے امراض

مذہب امن سلامتی اور سکون کانام ہے جس طرح غذا جسم کی توانائی اور ضرورت ہے اس کو زیادہ کھا لیاجائے تو یہی غذا مرض بن جاتی ہے بالکل اسی طرح

جب دیندار آدمی اپنے معمول سے زیادہ اور طریق کار سے ہٹ کر دینی زندگی گزارے گا تو اسے طرح طرح کی بیماریاں لگیں گی۔

حضور اقدس صلی علیہ وسلم نے رمضان المبارک کے علاوہ زیادہ روزوں سے منع فرمایا اب اگر ایک شخص زیادہ روزے رکھے گا تو وہ کمزوری، اعصابی کھچاؤ، دماغی کمزوری اور دماغی پردوں کی خشکی کی وجہ سے پاگل پن میں مبتلا ہو گا۔

شریعت کا حکم کہ کھانا کم کھاؤ اب ایک شخص فوری کھانا کم کر دے تو امراض میں مبتلا" ہو گا۔

دین ہر وقت ذکر الٰہی کا حکم دیتا ہے لیکن اگر اسی ذکر کو اپنے جسم کی طاقت سے بڑھ کر کیا جائے تو دماغی خشکی کی وجہ سے کئی لوگ دیوانے اور پاگل ہو جاتے ہیں۔

الغرض دین احتیاط اور میانہ روی کا نام ہے اور دین میں آسانیاں ہیں جتنا دین آسانی دے ضرور لی جائے۔

ہاں یہ اور بات ہے کہ ایک آسانی کے ساتھ ہم مزید آسانیاں پیدا نہ کر لیں کیونکہ یہ پھر دین نہیں رہے گا۔

عبادت میں لحاظ صحت و ثبات

تقریباً" تمام مذاہب میں مکتی، نجات اور قرب الٰہی کے حصول کی غرض سے جان پر طرح طرح کی سختیاں کرنا۔ ریاضت اور عبادات شاقہ کرنا پسند کیا جاتا ہے۔

تجرد اور رہبانیت بھی اس میں بہت بڑی نیکی خیال کی جاتی ہے۔ اور یہ بھی نفس پر ایک قسم کا تشدد ہی ہوتا ہے۔

بعض لوگ تو عبادت کے نام سے اپنی جان پر ایسی سختیاں کرتے ہیں کہ دیکھ کر حیرت ہوتی ہے۔ شدت کی گرمی یا سردی میں کھلے میدان میں یا لوہے کہ چادر پر بیٹھ کر بعض عبادت کیا کرتے ہیں۔ میں نے خود ہندو یوگی عجیب عجیب قسم کی پوجا پاٹ کرتے ہوئے دیکھے ہیں۔ بعض ہر وقت کھڑے رہتے ہیں بعض ہر

وقت الٹے لٹکے رہتے ہیں۔ بعض صرف ایک لنگوٹی باندھ کر لوہے کی سیخوں پر بیٹھے لیٹتے اور ہر کام کرتے ہیں۔ اور سب اسی حالت میں سالہا سال گزار دیتے ہیں ایک یوگی ہمارے شہر میں آیا۔ وہ وسط جون کی کڑکتی دوپہر کی دھوپ میں کھلی جگہ ایک چٹائی پر ننگا دھڑنگا صرف چھوٹی سی لنگوٹی باندھے ہوئے بیٹھ جاتا منہ پر کپڑے کی چندیا بھگو کر باندھ لیتا اور اپنے چاروں طرف کئی من لکڑیوں کا ڈھیر لگا کر اور انہیں آگ دے کر بیٹھا رہتا اور کئی گھنٹے اسی طرح آگ کے درمیان بیٹھ کر تپتا رہتا اور اس وقت اٹھتا جب آگ بجھنے لگتی کئی دن تک مسلسل وہ ایسا ہی کرتا رہا۔

گبن نے اپنی تاریخ زوال وانحطاط سلطنت روما میں ایک واقعہ لکھا ہے اسلام سے قبل ملک شام میں ایک نوجوان عیسائی نے کھلے میدان میں ایک لمبا بانس گاڑ کر اس کے سر پر اپنے آپ کو باندھ دیا اور ہاتھوں سے اپنے سینہ پر صلیب کا نشان بنا کر بھوکا پیاسا ایک عرصہ تک لٹکا رہا حتیٰ کہ وہ ہلاک ہو گیا۔ اور اس زمانہ کے عیسائیوں نے اسے خدا رسیدہ اور ولی قرار دیا۔

لیکن اسلام اس قسم کی عبادت سے سخت منع کرتا ہے۔ پہلے یہ بیان کیا جا چکا ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی بعثت کے ابتداء میں ہی رات بھر بیدار رہ کر عبادت کرنے سے روکا گیا اور مناسب آرام کرنے کی سخت تاکید کی گئی تھی۔ جب بانی اسلام کے لئے یہ حکم ہے تو ہر مسلم پر لازم ہے کہ وہ اس قسم کی ریاضتوں سے کنارہ کشی اختیار کرے اور ہمیشہ اپنی صحت وثبات کو ملحوظ رکھے اسلامی تعلیم کے رو سے اس قسم کی عبادت ہرگز پسندیدہ نہیں اور نہ اس کا کوئی اجر ملتا ہے۔

قرآن کریم میں صاف طور پر آتا ہے کہ اپنے آپ کو ہلاکت میں مت ڈالو۔

ایک مرتبہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی ایک بیوی کے گھر میں رسی لٹکتی ہوئی دیکھی۔ فرمایا یہ رسی کیسی ہے؟ عرض کی گئی۔ رات جب عبادت کرتے ہوئے نیند آنے لگتی ہے۔ تو اسے سر کے بالوں سے باندھ لیا جاتا ہے جب ذرا اونگھ آتی ہے، تو جھٹکا لگنے سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ فرمایا اس قسم کی عباد

Scanned with CamScanner

ناجائز ہے ایک عمل اتنا ہی کرنا چاہئے جتنا برداشت ہوسکے اور بسہولت کیا جا سکے۔

قرآن کریم میں بحالت نشہ نماز پڑھنا منع ہے تمام مفسرین قرآن اور بزرگان اسلام اس پر متفق ہیں کہ نیند بھی ایک نشہ ہی ہوتا ہے جب اس کا غلبہ ہو تو اس وقت نماز نہیں پڑھنی چاہئے (بعض کی رائے کے مطابق)۔

اسلام میں صحت و ثبات کی اہمیت اور اس کے لحاظ رکھنے کا اندازہ اس حکم سے لگ سکتا ہے کہ جب نماز کھڑی ہو اور کسی نمازی کو پیشاب یا پاخانہ کی حاجت ہو تو وہ نماز چھوڑ کر پہلے اس سے فراغت حاصل کرے۔ ورنہ اس کی نماز ہی نہ ہوگی۔ کیونکہ پیشاب پاخانہ روک رکھنے سے اول تو عبادت میں توجہ اور یکسوئی پیدا نہیں ہوتی دوسرا اس سے صحت کے خراب ہونے اور بعض امراض کے پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

لمبی اکتا دینے والی نماز پڑھنے سے منع فرمایا۔ اسی طرح امام کے لئے لمبی نماز پڑھانا سخت منع ہے۔

پھر عبادات میں بصورت معقول عذر مثلاً" بیماری تھکان سفر وغیرہ ہر طرح کی سہولت اسلام دیتا ہے۔ مرض یا تکان وغیرہ کے باعث نماز کھڑے ہو کر نہ پڑھی جا سکے تو بیٹھ کر' لیٹ کر' یا اشاروں سے پڑھی جاسکتی ہے روزہ سفر و بیماری میں ترک کیا جا سکتا ہے۔ نسوانی طبعی عوارض میں جب کہ طہارت وضو وغیرہ نہیں کیا جا سکتا بہت سی عبادات عورتوں کو معاف ہوتی ہیں۔ ایسے تمام حالات میں عبادت میں مقررہ و معینہ طریق پر اصرار کرنا صحت انسانی کے تباہ و برباد کرنے کے مترادف ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے صحت وثبات کے پیش نظر ایک عام اصول تجویز فرمایا کہ اعمال عبادت میں میانہ روی اختیار کرو۔ نیز یہ فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کو وہ عمل زیادہ پسند ہے جس پر انسان ہمیشہ عمل کر سکے۔ یعنی جسے وہ اپنی صحت و ثبات ملحوظ رکھ کر نبھا سکے۔ عبادت کے لئے دھوپ میں کھڑے رہنے اور خاموش رہنے سے منع فرمایا (ریاض الصالحین ص 91)

حوالہ جات:

تجرید حدیث نمبر ۸۸۴ـ ۸۸۳ـ ۲۳۲ـ ۱۶۰

مشکوۃ حصہ اول حدیث نمبر ۳۰۴

(اسلامی اصول معاشرت)

ضمیمہ

داڑھی کی فرضیت

بندہ نے سابقہ اوراق میں داڑھی کو سنت لکھا ہے یہ دراصل ایک عمومی کلام، پکار اور پہچان کے طور پر لکھا ہے ورنہ متفقہ شرعی مسئلہ ہے کہ داڑھی فرض ہے۔

گائے ایک حلال جانور

سابقہ اوراق میں گائے کے بارے میں ایک حدیث درج ہے علماء کرام اور مفتیان عظام کی وضاحت کے مطابق دراصل یہ اس گائے کے بارے میں ہے جو کہ غیر صحت مند، بیمار یا کسی چھوتی مرض میں مبتلا ہو کیونکہ موجودہ دور میں گائیوں میں بے شمار امراض دریافت ہو رہے ہیں جو کہ تمام گائیوں میں ہرگز نہیں۔

ویسے بھی ہر وہ خوراک جو غیر صحت مند اور غیر تسلی بخش ہو اس کے استعمال سے منع کیا گیا ہے۔ بالکل اسی طرح گائے کے گوشت سے حدیث میں منع صرف اس نوعیت کا ہے اگر گائے کسی مرض میں مبتلا ہو ورنہ یہ ایک حلال جانور ہے۔

نماز اور بھوک

یعنی اگر بھوک زیادہ ہو تو تقویٰ اسی میں ہے کہ بھوک کو برداشت کر کے نماز پڑھے۔ علمائے کرام کے مطابق اگر کسی کی بھوک اتنی زیادہ ہو کہ اس کا نماز پڑھتے ہوئے نماز میں دھیان نہ بلکہ بھوک اور کھانے کی طرف ہو تو ایسی صورت میں کچھ کھا کر نماز پڑھ لی جائے۔

کتابیات

کتاب کی تکمیل میں بے شمار شخصی اور ذاتی تحقیق و ریسرچ کا بہت زیادہ حصہ ہے اس کے علاوہ مندرجہ ذیل کتب سے استفادہ کیا گیا ہے۔

فلسفہ کائنات اور سائنس	ڈاکٹر محمود علی سڈنی
اسلام کا نظریہ جنس	سلطان احمد اصلاحی
نبی کریمؐ کی معاشی زندگی	پروفیسر نور احمد غفاری
طب نبوی ﷺ	علامہ ابن قیم الجوزی
منہاج القرآن	ماہنامہ لاہور ماہ جنوری ۸۶
سہ ماہی	فکر و نظر ادارہ تحقیقات اسلامی اسلام آباد
اللہ کا پیغام انسانوں کے نام	فاران کلب کراچی
حکمت قرآن	ماہنامہ انجمن خدام القرآن لاہور
احکام اسلام عقل کی نظر میں	مولانا اشرف علی تھانویؒ ادارہ اشاعت کراچی
قرآن اور تعمیر سیرت	مکتبہ خلور مسجد لاہور
ہائیڈرو تھراپی	ڈاکٹر لوہی کونی۔
	محمود علی خان پبلشر انارکلی لاہور
یوگا اور سائنس	آغا اشرف۔ خیام پبلشر اردو بازار لاہور
دو قرآن	ڈاکٹر غلام جیلانی برق
رجز ایمان	ڈاکٹر غلام جیلانی برق
تصورات اسلام	ڈاکٹر غلام جیلانی برق
آئینہ جواہر	پنڈت امرناتھ۔ سنگ میل پبلشرز لاہور
مین اینڈ بزنس	ولیم تھراپ۔ سنڈے میل پبلشرز دہلی
اسوہ حسنہ اور علم نفسیات	رابعہ غزنوی۔ الفیصل پبلشرز لاہور
حسن اور زندگی	راشد بلگرامی۔ رابعہ بکڈپو اردو بازار لاہور
شمائل ترمذی	مولانا محمد زکریاؒ۔ مکتبہ رحمانیہ اردو بازار لاہور

Scanned with CamScanner

حیوۃ المسلمین — مولانا اشرف علی تھانویؒ۔
ادارہ المعارف کراچی
آداب المفرد — امام بخاریؒ۔ نفیس اکیڈمی کراچی
رہبر زندگی — سید محمد سعید الحسن شاہ صاحب
مکتبہ رضویہ فیصل آباد
معمولات نبویؐ سید محمد کبیرؒ — زکی ٹرسٹ لاہور
طب نبویؐ اور جدید سائنس — ڈاکٹر خالد غزنوی
الفیصل ناشران اردو بازار لاہور
رسول نمبر — سیارہ ڈائجسٹ لاہور
رسول اللہ کی نصیحتیں — مولانا عاشق الٰہی صاحب
ادارہ اسلامیات انارکلی لاہور
احیاء العلوم — امام غزالیؒ۔ غزنی پبلشرز لاہور
ناقابل فراموش — دیوان سنگھ مفتون
مکتبہ شعرو ادب سمن آباد لاہور
سفرنامہ ابن بطوطہ — ابن بطوطہ۔ ضیاء پبلشرز دہلی
مدارج النبوۃ — شیخ عبدالحقؒ۔
مکتبہ اسلامیہ اردو لاہور
ہمدرد صحت — حکیم محمد سعید۔ ہمدرد فاؤنڈیشن کراچی
سائنسی دنیا — ریسرچ ڈاکٹر جارج ایل۔ اردو بازار دہلی
ریسرچ — ڈاکٹر نور احمد نور۔ نشتر میڈیکل کالج ملتان
اشراق ماہنامہ — ڈاکٹر شریف چوہدری۔ لاہور
روحانی نماز — خواجہ شمس الدین عظیمی۔ کراچی
اصول یوگا — صابر سلام۔ جہانگیر بکڈپو
اصول ٹیلی پیتھی — صابر سلام۔ جہانگیر بکڈپو
اصول ہائجین — صابر سلام۔ جہانگیر بکڈپو

مواعظ قبلہ الخیر ذوالفقار احمد نقشبندی، مطبوعہ جھنگ
ویکلی سن — ناروے
دیش کہانی — رئیس سردار احمد۔ مکتبہ فلک سیر لاہور
پروفیسر براؤن کے نظریات — حکیم نیر واسطی۔ مکتبہ اسلامیات
زبان میری ہے بات انکی — رابعہ حسن۔ انیس منزل گلشن روڈ لکھنؤ
اصول کرومو پیتھی — ڈاکٹر خان بہادر۔ مکتبہ میری لائبریری کراچی
علمائے کرام اور انکی ذمہ داریاں — پیر ذوالفقار احمد نقشبندی
ادارہ مطبوعات نقشبندیہ جھنگ
داستان گاندھی — خاص نمبر رسالہ دہلی، صفدر روڈ دہلی
سکندر اعظم — محفوظ الرحمان اختری دہلوی
منشی نول کشور لکھنؤ
عفرے کے تجربات — عفرے۔ غلام حسین پبلشرز کشمیری بازار لاہور
جنگ — فائل 1988۔ آغا خان روڈ۔ لاہور
اسلامی اصول معاشرت — ادارہ ثقافت لاہور
اخبار جہاں فائل — حکیم ایس ایم اقبال۔ جنگ پبلشرز کراچی
صحت و زندگی — راجسٹ بورن کے تجربات۔ ماہ نور پبلشرز کراچی
نزہتہ المجالس — علامہ صفوری شافعی۔ ایچ۔ ایم سعید کمپنی کراچی
اس بازار میں — شورش کاشمیری۔ چٹان پبلشرز لاہور
قرآن اور سائنس — تحقیق ڈاکٹر بلوک
تحقیقات اسلامی شاہ فیصل کالونی کراچی
پردہ — مولانا مودودی۔ اسلامیہ پبلشرز شاہ عالمی لاہور
مسلمان عورت — مولانا ابو الکلام آزاد۔
آزاد پریس شیرانوالہ لاہور
فطری علاج — آغا اشرف۔ صابری دار الکتب۔
اردو بازار لاہور

Scanned with CamScanner

سنت نبویؐ اور جدید سائنس جلد دوم

تحقیق و تصنیف — حکیم محمد طارق محمود چغتائی (گولڈ میڈلسٹ)

سنت نبویؐ اور جدید سائنس جلد دوم کے چیدہ چیدہ عنوانات

○ چکی عورتوں کو سینہ (Breast) کے کینسر سے محفوظ رکھتی ہے۔ ○ غسل جنابت کے میڈیکلی فوائد۔ ○ گناہ کا عذاب دنیا میں' حیران کن سائنسی تحقیق۔ ○ جو بچے مٹی میں پلتے اور کھیلتے ہیں ان کی نشوونما میں تبدیلی اور اسلام کا اصول سادگی ○ یورپ اب سور کے گوشت سے منع کر رہا ہے' آخر کیوں؟ ○ پڑوسی کے حقوق اور جدید سائنس ○ غم میں آنسو بہانا شرعاً جائز ہے ان آنسوؤں کی حیرت انگیز سائنسی تحقیق ○ حیا اور جدید سائنس ○ اخلاص اور جدید سائنس ○ موت' عالم نزع اور جدید سائنس ○ بدگمانی اور جدید سائنس ○ مرغ کی بانگ کو حضورؐ نے پسند فرمایا اس ضمن میں حیرت انگیز سائنسی تحقیق ○ مکانوں کی جدید طرز تعمیر اور اسکے مہلک نقصانات اور سنت نبویؐ ○ تقدیر اور جدید سائنس ○ چائلڈ لیبر کا عالمی مسئلہ اور سنت نبویؐ ○ سیاہ خضاب اور جدید سائنس ○ حضورؐ کے فیصلے اور یورپ کی زندگی ○ نکاح کی شرعی برکات اور یورپی ماہرین کا پھر سے نکاح پر اصرار ○ کوالٹی کنٹرول تجارت' سیمینار کی تحقیق' اکنامکس کے ماہرین کے مشورے اور سنت نبویؐ کا زبردست موازنہ ○ بارش اور آندھی میں آپؐ کا عمل محکمہ موسمیات کی تحقیق ○ آپؐ کی مجلس اور مسجد میں خاموشی کا حکم اور جدید سائنس کا شور کے خلاف جہاد عجیب و غریب انکشافات ○ یورپی حکمرانوں کا سادہ طرز زندگی اور سنت نبویؐ کا لاجواب امتزاج ○ صحابہ کرامؓ کا کھل پھل استعمال کرنا اور وٹامن تھراپی کا کھل پھل استعمال کرنے پر زور' زبردست سائنسی انکشافات ○ یہ نہیں ایسی ہزاروں تحقیقات انکشافات کے آپ اس کتاب میں پائیں گے جس کا ورق ورق حیرت' صفحہ صفحہ لذت اور سطر سطر عبرت و مسرت' آج ہی اس کتاب کا آرڈر بک کرائیں' خود استفادہ کریں اپنے علمی دوستوں اور حلقہ احباب تک پہنچائیں۔ شاید کسی ایک سنت اور حدیث پر عمل کرنے سے آپکی دین و دنیا سنور جائیں۔

ڈاک خرچ بذمہ خریدار' دینی اداروں' سکول' کالجز' پبلک لائبریریوں' علماء اور طلباء کے لئے خصوصی رعایت۔

تعمیر سیرت و اصلاح معاشرہ کی فکری تحریک

ملنے کا پتہ:

شعبہ تحقیق و تصنیف **دارالمطالعہ** بالمقابل جامع مسجد بازار والی حاصل پور (پرانا) ضلع بہاولپور پاکستان

Scanned with CamScanner

حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"اے ابوذر! تو اپنی کشتی نئی رکھ کیونکہ سمندر گہرا ہے،
پورا زادِ راہ ساتھ لے لو اس لئے کہ سفر دور کا
ہے، اپنا بوجھ ہلکا رکھو کیونکہ راستے کی گھاٹیاں
تھکا دینے والی ہیں اور عمل کو خالص رکھو اس لئے
کہ حساب لینے والا بصیر ہے۔"

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

۱۔ "دو خصلتیں ایسی ہیں کہ ان سے کوئی خصلت بہتر نہیں۔ ایک اللہ پر ایمان لانا۔ اور دوسری مسلمانوں کو نفع پہنچانا۔ پھر دو خصلتیں ایسی ہیں جو سب سے بُری ہیں۔ ایک اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک کرنا اور دوسری مسلمانوں کو تکلیف پہنچانا۔"

۲۔ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا: "میرے رب نے مجھے نو باتوں کا حکم دیا ہے (۱) کھلے اور چھپے ہر حال میں خدا سے ڈروں (۲) کسی پر مہرباں ہوں یا کسی کے خلاف غصے میں ہوں دونوں حالتوں میں انصاف کی بات کہوں (۳) راستی و استدلال پر قائم رہوں چاہے امیر ہوں یا فقیر (۴) جو مجھ سے کٹے میں اس سے جڑوں (۵) جو مجھے محروم کرے میں اسے دوں (۶) جو مجھ پر زیادتی کرے میں اسے معاف کر دوں (۷) میری خاموشی غور و فکر کی خاموشی ہو (۸) میری نگاہ عبرت کی نگاہ ہو (۹) میری گفتگو ذکر الٰہی کی گفتگو ہو۔ اس کے بعد آپ نے فرمایا کہ "نیکی کا حکم دوں اور بدی سے روکوں (المنبہات)

تعمیر سیرت و اصلاح معاشرہ کی فکری تحریک
دارُالمطالِعہ
بالمقابل جامع مسجد بازار والی
حاصل پور شہر ضلع بہاولپور

(زنگی پریس حاصلپور ۳۱۳۳۸)

Scanned with CamScanner